VIVIR DESDE EL CORAZON



Nirmala

Endless Satsang Foundation

http://endless-satsang.com
Descarga ebooks libres y extractos de libros por Nirmala en
http://endless-satsang.com/gratis

CONTENIDO

INTRODUCCION

Durante siglos, las enseñanzas espirituales nos han señalado el camino al Corazón como una fuente de sabiduría, verdad, paz y amor. Le llamamos corazón porque estas realidades profundas son experimentadas con más fuerza en la región del corazón físico. Sin embargo, el corazón espiritual no está limitado a su situación física en tu cuerpo. El corazón es la totalidad de tu conexión con esas cualidades esenciales y grandes dimensiones de tu verdadera naturaleza como un Ser sin límites. Cualquier exploración de la verdad de tu Ser, debe incluir un descubrimiento de las capacidades y cualidades de este tierno, amoroso y sabio aspecto de tu verdadera naturaleza.

Este libro consiste de tres partes que exploran vivir desde el corazón espiritual. La primera parte, *Desde el Corazón*, ofrece formas sencillas de deslizar la consciencia hacia el Corazón y así cambiar a una perspectiva más amplia y permisiva, y a una experiencia más completa del mundo y la naturaleza como espacios conscientes. Sigue explorando el descenso de la consciencia hacia el vientre y finalmente hacia el Corazón espiritual, el cual incluye la mente, el corazón y el vientre. Estos simples cambios de perspectiva pueden alterar su experiencia de la vida y sus retos de manera profunda. Resulta

que no importa cuál sea su experiencia; lo importante es desde donde la percibe.

La segunda parte, *Sabiduría del Corazón*, explica como el Corazón es un sabio y preciso guía hacia la verdad. La verdad es todo aquello que abra su Corazón y calme su mente. Esta simple definición elimina muchas ideas confusas y creencias y lleva a la fuente directa de sabiduría y guía disponible en su propio Corazón.

La tercera parte, *Amar es dar, no recibir*, señala la verdadera fuente de amor en su propio Corazón. La esencia del amor es la espaciosa y abierta atención a nuestra consciencia. La consciencia es la fuerza más gentil, buena e intima del mundo. Toca todo, pero no se impone ni exige. Sorprendentemente, la experiencia de esta consciencia, o amor, es más plena cuando la da a otros, no cuando lo recibe. Mientras más amor da, mas amor siente. Es dando amor libremente que nos llenamos de amor.

A través del libro, se señala más allá de la experiencia del Corazón y la sabiduría, paz y amor del mismo, para explorar la posibilidad de reconocer estas cualidades como lo que es usted. El Corazón con toda su alegría, satisfacción, paz, amor y sabiduría no es sólo algo que puede sentir con más plenitud; es lo que usted siempre ha sido, y siempre será. Al reconocer que su verdadera naturaleza es la plenitud del Ser, usted puede descansar tranquilo de toda búsqueda y esfuerzo, y simple mente ser como es.

PRIMERA PARTE

Desde el Corazón

El descenso desde su mente
Hacia su Ser

CAPITULO 1

Todos somos pequeños patitos

Usted podría pensar que importa lo que suceda. Pero, ¿qué tal si lo único que importa es cómo uno experimenta las cosas, desde que ángulo uno lo ve? ¿Qué tal si pudiese experimentar todo en la vida desde una perspectiva amplia y abierta donde cualquier cosa puede suceder y hay cabida para todo, donde no existe la necesidad de escoger, de erguir barreras o resistir, donde nada es un problema y todo suma a las riquezas de la vida? ¿Qué tal si esta perspectiva amplia y abierta fuese lo más natural y fácil de lograr?

Podría sonar demasiado bueno para ser realidad, pero todos tenemos la capacidad natural de vivir la vida de este modo. El único requisito es ver las cosas desde el corazón, no sólo de manera figurativa, sino de mirar desde el centro sutil energético localizado en el centro del pecho, en lugar de ver

con nuestros ojos y mente- no sólo ver, sino escuchar, tocar y sentir desde el Corazón.

En algunas tradiciones espirituales, somos motivados a ver desde el Corazón, pero ¿qué significa eso exactamente? Muchas veces estamos tan acostumbrados a ver y sentir con la cabeza y la mente que aún cuando se nos pide que miremos con el Corazón, miramos *a través* de la cabeza hacia el corazón a ver que hay allí. Usualmente terminamos sólo pensando sobre el Corazón. Pero ¿Qué tal si usted pudiese acercarse a su corazón y ver las cosas desde allí? ¿Cómo vería ahora mismo su vida? ¿Es posible que haya otro mundo frente a usted que sólo pueda percibir si mira desde el Corazón y no con la mente?

A continuación, está invitado a explorar esta perspectiva radicalmente diferente, y a descubrir que es verdadera y real cuando el mundo y su vida son vistas desde el Corazón del Ser. Le podría deleitar y pasmar a la vez, notar que tales riquezas, maravillas y bellezas están tan cerca y disponibles de forma instantánea para usted. Pero no confíe sólo en mi palabra. Vea usted mismo si su experiencia va acorde con este simple, pero profundo modo de cambiar su conciencia hacia un panorama más completo de su vida, su mundo y finalmente su verdadera naturaleza abierta, maravillosa y bella.

Por otro lado, ciertas personas son mas visuales, algunas mas auditivas, y otras están más pendientes de sus sentimientos y sensaciones físicas. Nos referimos a algunos de estos estilos

en los ejercicios que siguen. Siéntase libre de utilizar el estilo que le sea más natural. Por ejemplo, podría encontrar que le es más fácil escuchar con la cabeza o el corazón, en vez de mirar desde su cabeza o Corazón. Quizá también desee experimentar con otros sentidos.

SU NATURALEZA CONSCIENTE

Ahora mismo, mientras lee estas palabras, piense en sí mismo ¿quién y qué es realidad? ¿Es el cuerpo, la mente y la personalidad? ó ¿es la conciencia o espacio consciente en los cuales éstos aparecen? ¿Qué es usted en éste lugar? Es un espacio impresionante que está vivo y consciente. Podría decirse que de eso usted consiste: Usted es espacio consciente.

> **Ejercicio:** *Tome un momento para sentir el espacio detrás de sus ojos. Ponga su atención en ese lugar. ¿Qué siente allí? Si sólo se refiere a su experiencia en éste momento, ¿Qué encuentra allí? ¿Tiene ese espacio la capacidad de experimentar una sensación? ¿Hay conciencia en ese espacio? No se preocupe por ahora de esa conciencia o de aquello que percibe. Simplemente revise a ver si es consciente de algo, de cualquier cosa, ahora. Si se olvida de sus ideas de cómo debe ser la consciencia o de qué debe suceder en el estado consciente, entonces puede comenzar a*

explorar este simple milagro de consciencia que está ocurriendo en el espacio detrás de sus ojos.

Ese espacio consciente es usted realmente. Es aquello de lo que está hecho, como existe aquí y ahora. Resulta que todo lo que realmente importa en la vida se puede encontrar en éste espacio consciente. Es allí que el amor, la paz, la alegría, la compasión, la sabiduría, la fortaleza y el sentido de valor se encuentran. Estas son las cualidades de su verdadera naturaleza como espacio consiente. Estas son sus verdaderas cualidades. Todo lo que necesite, incluyendo aquello que precisa saber, lo puede encontrar en el espacio detrás de sus ojos en ese momento.

Le invito a jugar con ésta vasta consciencia. Si usted quisiera saber más sobre la naturaleza del agua, ayudaría jugar en el agua siempre que tuviese la oportunidad. Por lo tanto, si desea aprender más sobre esta presencia consciente, que es usted, quizá desee explorar con nosotros mientras nos sumergimos en el espacio de la consciencia.

Una buena noticia: para el propósito de nuestra exploración, no importa de que esté usted consciente, ni cuál sea su experiencia. No importa si está contento o triste, saludable o enfermo, si es rico o pobre, si está despejado o en sufrimiento, expandido o contraído. Sin embargo, el único lugar donde puede jugar en consciencia es allí donde se encuentra la consciencia misma en éste momento. Así que mientras explore

la consciencia debe referirse a eso que esté sucediendo ahora mismo… y solamente ahora, porque es allí donde radica la consciencia.

EL APRENDIZAJE DE LA CONSCIENCIA

Descubrir que su naturaleza verdadera es la de un ser consciente podría ser increíblemente sencillo, exceptuando un detalle: Esta consciencia que usted es, puede ser moldeada. Así como el agua toma la forma del envase en el cual la vierta, la conciencia que usted es, esta moldeada por sus pensamientos, sentimientos, deseos, aspiraciones, sueños, preocupaciones, sensaciones y experiencias. Esta moldeado por todo lo que sucede. A veces este fenómeno es tan fuerte que pareciera que la consciencia se ha tornado muy pequeña y que usted también se ha tornado muy pequeño. Esto no es un problema, ya que la consciencia en sí no puede ser maltratada y siempre puede expandirse otra vez.

La consciencia no sólo es moldeada por la experiencia de forma pasajera, también puede ser 'impronta' sobre una experiencia o un objeto en nuestra conciencia. Quizá haya escuchado sobre la impronta de los patos en las primeras horas de sus vidas: Ellos seguirán a la primera persona u objeto en movimiento del cual sean conscientes, usualmente siguen a mama pato. Sin embargo, pueden crear ese apego con cualquier cosa, incluyendo a un científico que los estudie; en

tal caso, los patitos seguirán los pasos del científico por doquier.

No hay nada de malo en esto; seguir a su madre a donde vaya ayuda a los patitos a sobrevivir en un mundo salvaje. Es una capacidad innata de la consciencia ser impronta de esta manera. La impronta, o acondicionamiento, ocurre cada vez que una experiencia deja una marca profunda en la consciencia.

Sin embargo, para los humanos, éste proceso es más complicado que para los patos. Usted puede desarrollar impronta por muchas cosas distintas. Una de las más fuertes siendo la impronta de su cuerpo. Usted está tan condicionado a su cuerpo, que la mayoría del tiempo, su consciencia sigue su cuerpo a doquier—así como el patito que sigue a su madre. Véalo usted: Levántese y camine hacia otra habitación. ¿Permanece su consciencia en el lugar que acaba de dejar, o sigue a su cuerpo hacia la otra habitación? Todos somos como los patitos cuando se trata de nuestro cuerpo.

La impronta también es profunda con su mente y sus pensamientos (de aquí en adelante, cuando mencionemos pensamientos, se referirá a la gama completa de experiencias internas: pensamientos, creencias, sentimientos, deseos, esperanzas, fantasías, etc.). Así que cuando un pensamiento, un miedo, o una añoranza surgen, su consciencia fluye hacia ello. Véalo usted: Cuando deja de pensar en una cosa, y comienza a pensar en otra, ¿su consciencia permanece en la idea original?

¿O sigue a sus pensamientos por doquier? ¿No es algo parecido al patito siguiendo a su madre a través del lago, hacia el valle y al arroyo?

Usted ha desarrollado impronta hacia su cuerpo físico y su mente. Esto no es malo; al igual que con los patitos, tiene algunos beneficios para la sobrevivencia, sin embargo, no siempre es el caso. Un patito seguirá a su madre en un cruce peligroso, asimismo su consciencia seguirá a sus pensamientos a lugares jocosos y peligrosos.

Ya que casi siempre está consciente de su cuerpo y su mente (porque la consciencia les sigue a todas partes), usted llega a la conclusión errónea de que usted es su cuerpo y su mente. No se da cuenta que lo que en realidad es, es la consciencia vacía y espaciosa en la cual aparecen el cuerpo y la mente. Ya que están ahí casi todo el tiempo, usted dice: *Yo soy el cuerpo y la mente.*

Este error es simple y fácil de comprender. Desafortunadamente, también es un error colosal y la fuente de todo su sufrimiento. Es como si tuviese una mosca sentada sobre su nariz por tanto tiempo que llegara a pensar que usted es esa mosca. ¡Se pasaría todo el tiempo alimentándose de cosas podridas y tratando de reproducirse con otras moscas! Imagine lo confuso que se sentiría y comportaría usted si pensara de esa forma.

Bueno, comete un grave error cuando concluye que usted es el cuerpo y la mente. No hay nada malo con el cuerpo y la

mente; sólo que no son lo que usted es en realidad. Todos los problemas que tiene, son únicamente problemas para el cuerpo y la mente. La consciencia espaciosa no tiene problemas. ¿Cómo podría el espacio tener un problema? No puede ser herido o encogido de ninguna manera. Una bomba podría detonar en el espacio, y el espacio continuaría intacto.

Esta identidad errónea de ser el cuerpo y la mente, crea todos sus sufrimientos. Si el cuerpo o la mente tuviesen una experiencia que usted considerase un problema, pero usted se diera cuenta de que usted no es el cuerpo o la mente, ¿sufriría usted por esos problemas? En este instante, ¿sufre mucho por los problemas de alguien que no conoce? Probablemente no, ya que no son sus problemas. ¿Y si ninguno de sus problemas fuesen realmente *sus* problemas? ¿Qué tal si no pudiese tener problemas la consciencia abierta que usted realmente es?

Ejercicio: *Considere por un momento algo que le sucede y le parece un problema. Sin cambiar de ningún modo su experiencia ni lo que sabe y entiende de él, examine si los pensamientos y circunstancias del problema tienen algún conflicto con el espacio en el cual se desarrollan. ¿Es el espacio que tiene un problema? ¿Podría tenerlo en realidad? Si por sólo un momento, se identifica con el espacio en el cual surgen el problema y usted, ¿tiene en realidad un problema? ¿Puede usted como espacio tener un problema?*

Reconocer que usted es espacio consciente es un cambio radical en la manera usual de verse a sí mismo y a su identidad. Podría tomar tiempo, antes de que usted pueda realmente creer, o más importante aún, experimentar de manera consistente su identidad como espacio consciente. Estamos profundamente condicionados por nuestra usual identificación con el cuerpo y la mente. Usted podría descubrir que tiene una profunda y leal convicción de realmente ser el cuerpo y su mundo interior de pensamientos y sentimientos. No abandonamos fácilmente nuestras ideas.

Mientras lea esto, mantenga abierta la posibilidad de estar errado. Tiente la posibilidad de realmente ser espacio consciente, y vea por sí mismo si esta idea tiene más sentido con la evidencia de su experiencia. Si de forma temporal pone a un lado la convicción de ser su cuerpo físico y el flujo de actividad mental, podrá darse cuenta por sí mismo de la verdad que se le señala aquí.

¿COMO ES LA EXPERIENCIA DE MIRAR HACIA AFUERA DESDE LA CABEZA?

Mientras crecía, todos le enseñaban y condicionaban a seguir la experiencia de su cuerpo y mente, su identidad se movió hacia el cuerpo y la cabeza. Ya que sus ojos, oídos, nariz, órganos gustativos y cerebro están todos en la cabeza, su consciencia e

identidad se centraron allí, por ende, desde ahí es que usted ahora mira, siente y percibe.

Ya que la consciencia fluye por su cabeza, es moldeada por sus pensamientos. Esto no importaría si usted sólo tuviese un pensamiento ocasionalmente, pero la mayoría de nosotros tenemos mentes muy activas. En consecuencia, la consciencia es profundamente moldeada y limitada por su tendencia a fluir a través de la cabeza. Cada pensamiento que surge, lleva a nuestra consciencia en un viaje a través de paisajes interiores de dudas, preocupaciones, esperanza y suposiciones.

La mayoría de las veces estos paisajes interiores tienen sólo una pequeña relación con lo que en realidad está sucediendo; muchas veces no tienen absolutamente nada que ver con la realidad. ¿Alguna vez ha pensado que alguien estaba enojado con usted, y luego se entero que solamente padecían de un malestar estomacal? Entonces, ¿por qué ponemos tanta atención a nuestros pensamientos? Porque, de vez en cuando, están correctos. Cada cierto tiempo, un pensamiento corresponde a algo allá afuera. Como cualquier estudiante de psicología sabe, una recompensa o triunfo intermitente ofrece un refuerzo más fuerte que una constante.

Su consciencia termina fluyendo a través de su cabeza y sus pensamientos. ¿Cómo es la consciencia cuando fluye a través de nuestros pensamientos? ¿Qué efecto tienen los pensamientos sobre la consciencia en sí?

El pensamiento por sí sólo es un fenómeno muy pequeño. Todos los pensamientos caben entre sus dos orejas, ¿qué tan grandes pueden ser? Por tanto, cuando la consciencia fluye a través de los pensamientos ella se reduce, haciendo que su sentido de identidad disminuya, porque fundamentalmente, usted es la consciencia. Cuando la consciencia se encadena a un pensamiento, toma el tamaño y la forma de esa experiencia.

Sin embargo, cuando la consciencia se enfoca en algo, también lo magnifica. Inténtelo: Levante un objeto y ponga toda su atención en el. ¿Le parece más grande o chico cuando se enfoca en él? Tiende a verse más grande. Cuando habitualmente se enfoca en sus pensamientos, su contenido o significado es magnificado, aún cuando su consciencia y sentido de identidad estén encadenados. Cuando su consciencia fluye constantemente a sus pensamientos y a través de su cabeza, su consciencia se reduce y limita de manera crónica.

Esto no es malo; a veces hasta tiene algún valor para la supervivencia, pero también nos limita. Cuando su consciencia es reducida, usted se pierde de aquello que está sucediendo. Simplemente no se percata de mucha de la realidad cuando la consciencia esta encadenada, la falta de consciencia crece.

Ejercicio: *Por un momento, ponga sus manos alrededor de sus ojos, como si fuesen un par de anteojeras. ¿Su nivel de consciencia de la habitación en la cual se encuentra, crece o disminuye? La*

habitación no se pone más pequeña, es que su consciencia de la habitación disminuye — usted ve menos de ella. Ahora fíjese: ¿La parte de la habitación que no puede ver, se agranda o reduce? Por supuesto, lo que no ve incrementa ya que ve menos de ello.

El efecto neto de la impronta con nuestro cuerpo y, en especial, con nuestra cabeza y pensamientos, es que uno tiende a ver hacia afuera desde la cabeza: Usted vive en su cabeza y mira hacia afuera desde allí. Usted ve, huele, oye, siente y se hace preguntas acerca de la vida desde su cabeza. Eso significa que aquello que ve, huele, escucha, siente y se pregunta está limitado y filtrado por sus pensamientos. Los pensamientos median entre usted y la realidad, interfieren con la capacidad de ver la realidad de manera más completa y pura. Los pensamientos le dan color, lo cambian y le muestran sólo parte de la realidad. De algún modo está viviendo en un sueño, todo por estar mirando desde su cabeza y sus pensamientos.

Esto es tan común que usted ni se da cuenta de que ésta modificación de su consciencia está sucediendo. Usted se acostumbra a ello. Igual como concluyó que el cuerpo y la mente deben ser lo que usted es porque están siempre presentes, también concluye que el mundo que ve a través de su mente es el mundo real y que las cosas realmente son como su mente las percibe.

Mientras puede ser difícil distinguir los efectos de la impronta, usted podría notar qué tan típicamente limitada, o encadenada es su perspectiva. Por el efecto de esta perspectiva limitada, el contenido de sus pensamientos puede parecer bastante inmenso y hasta abrumador. Así es como se hace una tormenta de un vaso de agua. Por un momento, vea si puede sentir directamente la forma de la consciencia de este instante—no el contenido de sus pensamientos—sino el flujo de consciencia en sí.

Ejercicio: *La consciencia fluye en este momento. Sólo revise, ¿está usted consciente de algo ahora mismo? Cualquier cosa bastaría para este ejercicio, incluyendo un pensamiento que suba a su cabeza, o simplemente las palabras que aparecen en estas páginas. Si está consciente de algo ahora, de donde fluye esa consciencia? ¿Puede sentir de donde viene esa consciencia? ¿Viene de sus pies, o parece originar en su cabeza?*

¿Cómo es la consciencia en sí en este momento? ¿Es amplia? ¿Abierta? ¿Fluye libremente, o esta mas enfocada y limitada? No hay respuestas correctas, la consciencia siempre está cambiando sutilmente, disminuyendo o creciendo. ¿Cómo es la consciencia ahora mismo, no el contenido de su experiencia, pero la experiencia en sí? Puede ser la consciencia usual

moldeada por su flujo a través de la cabeza, pero sólo note cómo es.

La consciencia que es moldeada por el flujo a través de la cabeza y por los pensamientos típicamente es apretada y contraída. Así como un músculo requiere esfuerzo para mantenerse contraído, la tensión de la consciencia tiene calidad de esfuerzo. Y muchas veces no es placentero; es como intentar tomar a través de un sorbete muy estrecho. Usted nunca queda saciado. Naturalmente, se esfuerza más: piensa más y trata de entender que es lo que sucede, esto sólo limita aun más su perspectiva.

La consciencia que fluye por su mente crea un sentido profundo de carencia. Aún si su experiencia es maravillosa, hay una sensación de no poder absorberlo todo, como consecuencia, podría querer atraparlo todo de algún modo (ejemplo: en una fotografía o video casero) para luego disfrutar más de esa experiencia. Todo esto es el resultado de mirar a través de su cabeza. Es tan habitual que parece normal sentirse tan insatisfecho e incompleto.

Pero ¿qué tal si hay otra manera de mirar las cosas y que moldea al mundo de una forma totalmente diferente—tan distinta que el mundo ni parece ser el mismo? ¿Cómo sería mirar desde el corazón?

CAPITULO 2

Otra manera de percibir el mundo

LA FLEXIBILIDAD DE LA PERSPECTIVA

A pesar de la tendencia habitual de mirar el mundo desde la cabeza, en realidad es bastante sencillo modificar el lugar en el cual origina su perspectiva. Según algunos, los disléxicos tienen una perspectiva inusualmente flexible y libre, que en cierto sentido, pueden ver las palabras plasmadas en una página al revés y al derecho. Como resultado, pueden ver las letras en su orden usual y también desde atrás, lo cual las hace aparentar al revés. Para un disléxico, es provechoso aprender a estabilizar o normalizar su perspectiva, o sea desde donde ven las cosas.

Sin embargo, para los demás, al cambiar nuestra perspectiva podríamos liberarla. Muchas de las intervenciones terapéuticas de modificación neurolingüística, invitan a las personas a

mirarse a sí mismos desde afuera. Esto ofrece una única, muchas veces útil, perspectiva sobre lo que nos sucede.

Simplemente trasladar la perspectiva hacia el Corazón, en vez de sacarla fuera del cuerpo, puede alterar profundamente el moldeamiento de su consciencia.

UN TRASLADO HACIA EL CORAZON

El centro de su pecho, próximo a su Corazón físico, muchas veces es considerado como el centro spiritual de su Ser. Por varios siglos, se creía que el pensamiento ocurría en el Corazón en vez del cerebro. ¿Cómo sería experimentar el mundo desde este centro energético y no en la cabeza? ¿Qué tipo de efecto haría eso sobre su experiencia del mundo y de sí mismo?

> **Ejercicio:** *Pruebe este ejercicio, primero con sus ojos cerrados, luego abiertos. Note de qué está consciente en el momento: los sonidos, un pensamiento, los objetos que le rodean. Note si está viendo o escuchando o percibiendo desde la cabeza. Note como eso se siente. Ahora, con cuidado, traslade su percepción hacia el Corazón. Esto no es cuestión de sentir el Corazón, o sentir lo que hay dentro de él. La intención es sentir lo que le rodea, desde el centro de su pecho. Al principio, le podría resultar más fácil colocar su mano en el centro del pecho al lado de su Corazón, para*

orientarlo a mirar desde este lugar. Permita que sea su corazón, y no su cabeza, que este mirando a su alrededor. ¿Cómo es sentir, escuchar y mirar desde el Corazón? Escoja un objeto y siéntalo con su Corazón y no con su mente. ¿Cómo se siente?

La clave es permitir que la consciencia fluya desde el Corazón; no es primordial sentir al Corazón en sí. Inicialmente es más simple si lo intenta con un objeto ordinario, como un mueble, viendo *desde* su corazón. Lo importante es el lugar donde se concentra su consciencia. Por la marcada tendencia impronta de mirar desde la cabeza y a través de sus pensamientos, podría encontrar que al principio está mirando *hacia* su Corazón, o quizá este *pensado* sobre cómo sería mirar desde el Corazón. En tal caso, solamente está imaginando como sería esa experiencia, su consciencia podría aún estar moldeada por sus pensamientos—un pensamiento sobre ésta nueva manera de ver.

Propóngase, aunque sea solamente un momento, percibir o ver desde su Corazón. Aunque sea breve la experiencia, ¿Cómo es? ¿Se abre y expande su consciencia? ¿Percibe las cosas de manera distinta? La mayoría de las personas descubren que su consciencia se vuelve más suave, vasta y abierta. Esta es sencillamente, la forma en la cual fluye la consciencia cuando no está siendo moldeada u oprimida por la mente. Como un músculo que se expande de forma natural

cuando no lo está contrayendo, así mismo la consciencia se expande cuando no es moldeada ni restringida por sus pensamientos.

> **Ejercicio:** *Dedique un momento a jugar con este nuevo modo de sentir y de ver. ¿Cómo se ven y sienten los objetos que le rodean, cuando los ve desde el Corazón? ¿Cómo siente a los demás? ¿Cómo son los sonidos cuando escucha desde el Corazón? ¿Qué tal sus pensamientos? Quizá aun surjan de la manera usual, pero ¿Qué tal si los escucha y mira desde el Corazón? ¿Le parecen tan importantes, o son sólo palabras pasajeras o imágenes en un gran espacio abierto? Note como se ve y siente el mundo desde aquí. Es otro mundo. Explórelo. Descubra como son sus experiencias día a día cuando siente desde el Corazón.*

Recuerde, al principio, puede ser útil cerrar sus ojos cuando sienta desde el Corazón. Ya que los ojos están situados en la cabeza, la tendencia es situar la consciencia en la cabeza en vez del Corazón. Así que mientras no se acostumbre a *ver* desde su Corazón, podría ser más fácil, cerrar los ojos y simplemente percibir los objetos y la gente con su Corazón. Luego, lentamente, escuchar y finalmente, mirar con sus ojos abiertos.

Continúe monitoreándose para notar si la consciencia fluye desde el Corazón o si ha regresado de nuevo a su cabeza. De ser así, está bien—no le hace daño a la consciencia. Pero cuando el enfoque regrese a la más habitual perspectiva de ver desde la cabeza, note como es esa experiencia. ¿Se mantiene abierta y expandida, o se torna angosta y enfocada, como una lupa o un microscopio? Luego, regrese gentilmente la perspectiva hacia el Corazón y piense en su experiencia. ¿Vuelve la consciencia a abrirse y a relajarse?

Al principio, podría haber tantos momentum en mirar desde la cabeza, que quizá sólo perciba desde el Corazón por unos segundos a la vez. Está bien. Sólo note lo que pueda acerca de su consciencia cuando esté en realidad en su Corazón. Con el tiempo, usted debe ser capaz de alargar el tiempo que permanece escuchando, mirando o sintiendo desde el Corazón. Quizá notará que puede escuchar una canción completa desde el Corazón. ¿Qué tal si viera la televisión, fregara la loza o hablara por teléfono mientras escucha desde el Corazón? Podría encontrarse pensando sobre su vida o planificando su fin de semana, pero a diferencia de antes, estaría viendo estas cosas desde el Corazón.

La consciencia puede emanar desde más de un lugar de forma simultánea; a veces, mayormente desde su cabeza, en otros momentos, desde su Corazón. Si la consciencia fluye en parte desde ambos lugares, las cualidades de la consciencia estarán en algún lugar entre ellos. Su consciencia podría ser

más abierta y permisiva que de costumbre, pero tener alguna medida de enfoque o dirección.

CUALIDADES DE LA PERSPECTIVA DEL CORAZON

Aquí hay algunas pistas para saber que la consciencia fluye, por lo menos en parte, desde el Corazón: La consciencia será más ancha y más abierta, los límites entre la consciencia y los objetos en consciencia aparecerán menos substanciales, habrá un mayor sentido de unidad y de conexión con aquello que está percibiendo, y sus pensamientos serán de menos importancia o totalmente imperceptibles. Cuando algo es muy pequeño, es tan fácil no verlo, y los pensamientos usualmente son realidades muy pequeñas.

Los pensamientos ocurren mayormente en la cabeza. Es como tener la nariz pegada a la pantalla del televisor. El contenido de sus pensamientos está justo en frente de su consciencia. Luego, cuando aterriza en el Corazón, los pensamientos continúan, pero usted los estará advirtiendo desde otro lugar. Ahora es como si la TV estuviese encendida, pero arriba, en el ático, en vez de frente a usted. Esto pone el contenido de sus pensamientos en perspectiva. Estos no son tan significativos cuando la experiencia ocurre desde el Corazón.

Cuando la consciencia fluye a través del Corazón, también incluye mucho más de lo que está sucediendo. Como resultado, la experiencia nos da mucha más satisfacción. En vez de intentar ver la vida con una visión estrecha, puede brindar por

el contenido de su Corazón. Hasta en las experiencias más ordinarias hay riqueza y sosiego.

Si las cualidades opuestas predominan, eso significaría que ha vuelto a ver desde su cabeza. Por lo tanto, si la vista se contrae, si los limites le parecen más reales, se siente lejano e insatisfecho, y de repente los pensamientos llenan la pantalla de su consciencia, lo más probable es que usted (como consciencia) esta residiendo en su cabeza otra vez.

> **Ejercicio:** *Elija algo de su ambiente, percíbalo primero con su cabeza y luego con el Corazón. ¿Cuál es la diferencia? El contraste entre estas dos formas de mirar, escuchar y percibir le permitirá notar las diferencias entre la consciencia en sí cuando fluye desde la cabeza y luego desde el Corazón. Para este ejercicio, mantenga su consciencia en el mismo objeto, sonido o pensamiento. Luego, cualquier diferencia será directamente relacionada con el lugar desde donde usted percibe, escucha o mira, y no dependerá de su ambiente.*

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

¿Qué tal las emociones que podrían surgir en el área de su Corazón? Igual que los pensamientos u objetos en su ambiente, lo que importa en términos de sus emociones es desde dónde

los está sintiendo. Usted puede usar su Corazón para percibir, mirar, y escuchar cualquier sentimiento que surja o sienta en el área del corazón en sí.

> **Ejercicio:** *Note la calidad emocional del área de su corazón en éste momento. Ya sea neutral o fuertemente emocional, sólo note ¿cómo es? ¿Qué sucede si usted lo experimenta desde el Corazón en sí? ¿Le da eso más espacio a la emoción de crecer y fluir? ¿Es la gran cosa? Mirar desde el Corazón permite a la consciencia emanar desde un lugar más profundo de su Ser, más profundo que sus emociones y deseos. Permita que la consciencia fluya desde su lugar más profundo y alcance una experiencia más reveladora de sus emociones.*

EL CONTENIDO DE LA CABEZA

¿Y qué hay de sus pensamientos? ¿Qué sucede con sus pensamientos cuando mira y escucha desde el Corazón? Los pensamientos son sólo actividad mental; usted puede escuchar, ver o sentir esta actividad de la misma manera que escucha, ve y siente el mundo físico. Sin embargo, esta actividad está toda en su mente y no más significativa que un objeto diminuto. Los pensamientos son en realidad fenómenos muy pequeños.

¿Alguna vez ha ocultado la luna usando solamente su dedo pulgar? Como su dedo esta tan cerca, puede bloquear objetos muchos más grandes que estén más lejanos. De manera similar, cuando está mirando o escuchando desde su cabeza, sus pensamientos están ahí mismo—cerca y frente a usted. Como resultado, tienden a bloquear su vista de todo lo demás.

Imagínese caminando todo el día con un televisor colgado justo en frente de su nariz. Podría tener la tendencia de no ver ni escuchar mucho más que las imágenes y sonidos del televisor. Igualmente, cuando mira desde su cabeza, lo que principalmente ve son sus pensamientos. Además, el contenido de los mismos es magnificado porque la consciencia esta tan estrechamente enfocada cuando fluye a través de su cabeza. Termina mirando la televisión de su mente a través de una lupa. Con razón nos vemos tan envueltos en nuestros pensamientos.

Mirar a través de su cabeza y pensamientos ofrece una vista drásticamente limitada de la realidad, y el contenido de sus pensamientos usualmente no es tan bonito. La mente está llena de juicios, miedos, dudas y preocupaciones. Está repleta de voces negativas e imágenes de lo que podría salir mal. Vivir la vida a través de una mente ocupada resulta desagradable. Aun cuando sus pensamientos son positivos, no son necesariamente lo que sucede en realidad, y la realidad en sí nos puede defraudar cuando no va acorde con nuestras fantasías positivas.

La buena noticia es que no importa tanto lo que está sucediendo. Lo importante es desde donde usted percibe esa experiencia.

> **Ejercicio:** *Note sus pensamientos mientras surgen en el momento. Ahora fíjese desde qué lugar surgen. Si está escuchando, mirando y percibiendo sus pensamientos desde la cabeza, ¿cómo es esa experiencia? ¿Qué tan grandes se ven, suenan y sienten sus pensamientos? ¿Qué tan importante le parecen? Ahora, sin cambiar sus pensamientos en ningún modo, permita que la consciencia fluya hacia ellos desde su Corazón. ¿Cómo se sienten? ¿Qué tan grandes se ven, suenan y sienten ahí arriba en la cabeza viéndolos desde allá en el pecho? ¿Qué tan importante parecen ahora?*

Ya que la vista desde el Corazón es tan ancha e inclusiva, algo relativamente tan pequeño como un pensamiento, una creencia, memoria, fantasía o idea puede ser reconocida como pequeña. El contenido de sus pensamientos puede o no cambiar, pero sus pensamientos no ocuparán tanto espacio en la amplia pantalla de su consciencia que incluye mucho más. Los pensamientos pueden ser experimentados como algo relativamente pequeño, como un insecto caminando en el Gran Cañón. Con relación a los pensamientos, el mundo es un lugar grande y sin límites. Cuando usted perciba sus pensamientos desde el Corazón, ellos se disminuirán a su tamaño real.

¿Alguna vez ha intentado silenciar sus pensamientos? Usualmente sólo termina pensando acerca de pensar menos. Lo que sí puede hacer es silenciar el impacto de sus pensamientos al instante, simplemente dejando que la consciencia de ellos fluya desde su Corazón. Por momentos los pensamientos desaparecerán de su consciencia. Cuando la experiencia del resto de la realidad este llena y complete, usted no percibirá los pensamientos aunque continúen surgiendo. La experiencia es como ver por primera vez el océano o el Gran Cañón: Su mente queda muda porque usted está demasiado ocupado observando la grandeza para notar sus pensamientos. De forma similar, el momento presente y sus dimensiones pueden ser una experiencia aun más grandiosa que el océano cuando tiene la experiencia a través de su Corazón.

Ejercicio: *Permita que su consciencia fluya desde su Corazón hacia todo lo que le acontece en este momento. A diferencia de la mente, la cual sólo puede pensar en una cosa a la vez, la consciencia que fluye por el Corazón puede acaparar un sinfín de sensaciones, pensamientos, vistas, sonidos y energías sutiles. Con la consciencia fluyendo desde su corazón, note lo que ve, oye y siente en su cuerpo. Ahora, también incluya el flujo de ideas, sentimientos, e impulsos. Sume todos los modos sutiles y energéticos de percibir que sea capaz de sentir. Incluyendo la*

simple presencia del tiempo y espacio ilimitado. Permita el flujo de consciencia a cada uno de estos y mas allá. Siempre que la consciencia fluya principalmente a través de su Corazón, usted notará que puede incluir mucho más en su consciencia que de costumbre.

DESCANSANDO EN EL CORAZON

En muchas tradiciones espirituales, el Corazón es reconocido como el verdadero centro del Ser. De la forma en que lo exploramos aquí, también podría decirse que el Corazón no moldea o limita el flujo de consciencia tanto como lo hace la mente. Como resultado, usted puede experimentar su Ser de manera más completa cuando la consciencia fluye a través del Corazón, así como puede conocer más acerca de la naturaleza del agua sumergiéndose en ella en lugar de apreciar una sola una gota. La experiencia de Ser es mucho más dramática y obvia cuando la consciencia está localizada en el Corazón en mayor medida que en la cabeza.

Mientras más juega con esta posibilidad de mirar desde el Corazón, puede descubrir que el Corazón se convierte en un lugar familiar y acogedor para la conciencia descansar. La consciencia que fluye a través de la cabeza requiere esfuerzo por la presión que experimenta; cuando esa misma consciencia fluye a través del Corazón, la relajación y expansión ocurren

de forma natural. La conciencia puede crecer, expandirse, y simplemente descansar de todo el esfuerzo que requieren la concentración y el resolver las cosas.

Los libros y maestros espirituales con frecuencia sugieren reposar en el Corazón. Sin embargo, si usted busca en el Corazón desde la cabeza, no es tan fácil sentirse en reposo allí. Puede parecer arduo mantener ese enfoque de la consciencia en el Corazón. Pero si permite que la consciencia fluya desde el Corazón, entonces le será fácil y natural también descansar en el Corazón. No requiere esfuerzo. El Corazón es donde usted reside en el momento, usted sólo puede descansar allí, donde está en el preciso momento.

> **Ejercicio:** *Permita que la consciencia fluya desde el Corazón. No importa en realidad de qué se percata, solamente desde donde lo percibe. Ahora, simplemente acomódese. Permítase a sí mismo descansar aquí en la perspectiva abierta del Corazón. Desde aquí, no hay nada que hacer y ningún lugar al cual dirigirse. Este es su Hogar.*

CAPITULO 3

¿Qué tal el mundo real?

MIRANDO DESDE EL VIENTRE

Mirar desde el Corazón añade riqueza a la experiencia y ofrece nuevas dimensiones a la vida diaria, sin embargo con frecuencia hay resistencia a reposar en el Corazón. Usted podría pensar que es impráctico, o que consistentemente ver el mundo de una forma expandida, abierta y sin censuras le hace demasiado vulnerable. Por eso muchas veces volvemos a nuestra usual forma de mirar la vida a través de la mente y así mantenemos esa falsa sensación de estar en control. La mente nos da la sensación de que sabemos lo que sucederá. Aunque nuestras ideas no tengan relación alguna con la realidad, creer que sabemos lo que está por venir nos da seguridad.

No obstante, movilizarnos en el mundo mientras miramos con la mente, implica desventajas tremendas. La mayor parte

de las cosas en las cuales piensa, nunca suceden en realidad. La tendencia de enfocarse en los contenidos de la mente le podría impedir captar lo que en realidad está sucediendo.

Aún cuando la vida nos exige, no es necesario recurrir al uso de la mente, con sus muchos puntos ciegos y esa perspectiva severamente limitada. Existe otra posibilidad, aquella de mirar, escuchar y percibir el mundo desde su vientre. Así como permite que la consciencia fluya desde el centro del Corazón, puede permitir que la consciencia sea más profunda y fluya desde un lugar situado a una corta distancia debajo de su ombligo llamada el *hara*.

Ejercicio: *Pruebe ese ejercicio primero con los ojos cerrados y luego abiertos. Note aquellas cosas de las cuales está consciente en el momento: los sonidos, un pensamiento, los objetos que le rodean. Note si usted está mirando, escuchando, o percibiendo desde la cabeza, y fíjese ¿Cómo es esa experiencia? Ahora, con gentileza, deje caer su consciencia hacia el vientre. No es cuestión de sentir el vientre o que hay en él, sino de apreciar su entorno desde el vientre. Al principio, le podría resultar más fácil colocar su mano justo debajo del ombligo para orientarlo a mirar, escuchar y percibir desde este lugar. Permita que sea su vientre que vea, escuche y perciba, no su cabeza. ¿Cómo es sentir, escuchar y mirar desde el vientre? Escoja un*

objeto y percíbalo con su vientre, en vez de su cabeza. ¿Cómo se siente?

El vientre es una reserva de fuerza y capacidad. Posee la solides y firmeza que pueden enfrentarse a lo que pueda acontecer. Cuando mira desde el vientre, el panorama no se contrae y los problemas no se magnifican como es el caso cuando miras desde la cabeza. Al contrario, la vista parece abierta y extensa. También hay una sensación de que algo solido y real percibe todo. Usted realmente está ahí y es capaz de hacer todo lo que sea necesario.

La consciencia es moldeada por el vientre hasta convertirse en una presencia solida y substancial que no se abrume fácilmente ni se deja influir por las circunstancias. Mirar desde el vientre, resulta ser una forma más efectiva de movilizarnos en el mundo que pensar. Es un lugar donde la acción y la consistencia surgen naturalmente.

Ejercicio: *Tome un momento para jugar con esta nueva forma de percibir y mirar. ¿Cómo se sienten y ven los objetos que le rodean cuando los ve desde el vientre? ¿Cómo percibe a los demás con su vientre? ¿Cómo son los sonidos o la música cuando escucha desde su vientre? ¿Y los pensamientos? Quizá surjan aun, pero si usted los escucha y mira desde el vientre, ¿Le parecen importantes o son sólo palabras e*

imágenes pasajeras en un gran espacio abierto? Sus pensamientos y circunstancias ¿Tienen un gran impacto o los percibe desde un lugar solido y real que no es afectado mucho por las ideas y eventos? Note como se ve y siente el mundo desde aquí. Es otro mundo. Explórelo. Descubra como son sus experiencias de día a día cuando las percibe desde el vientre.

El vientre estabiliza la consciencia en el mundo real, sin magnificar o distorsionar el contenido de la consciencia. Percibir desde el vientre es una directa y simple unión de lo que sucede, incluyendo un fuerte y capaz sentido de sí mismo. Después de todo, usted es parte de lo que hay aquí ahora mismo. ¿Por qué excluir la sensación de su propia presencia? Su presencia puede ser incluida en cada experiencia, y cuando mira desde su vientre, su existencia puede parecer tener el peso y la presencia de una montaña del Ser.

Desde esta solida base de tu Ser, los pensamientos influyen menos que la consciencia. No hay necesidad de cambiar o silenciar sus pensamientos. Solamente descubrir como son cuando los ve desde el vientre.

Ejercicio: *Ponga atención a sus pensamientos mientras surgen de un momento a otro. Ahora note desde donde los está percibiendo. Si los está mirando, escuchando y sintiendo desde su cabeza, ¿Cómo se siente? ¿Qué tan*

grandes se ven, suenan o sienten? ¿Qué tan importantes parecen? Ahora, sin cambiar sus pensamientos de ninguna manera, permita que su consciencia fluya hacia ellos desde su vientre. ¿Cómo es eso? ¿Qué tan grandes se ven, suenan o sienten cuando los experimenta desde la cabeza en comparación con el abdomen? ¿Qué tan importantes le parecen ahora? ¿Aún tienen la habilidad de influenciarle indebidamente o de hacerle cambiar de opinión en el aquí y ahora?

Los pensamientos son útiles cuando usted los reconoce como sólo pensamientos. Mirar desde el vientre puede darle una sensación de ser una presencia substancial que no es indebidamente influenciada por pensamientos pasajeros.

Usted también puede descansar en el vientre. Puede descansar como una montana de consciencia y sentir la calma de esa inmensa presencia.

Ejercicio: *Permita que su consciencia fluya desde el vientre. No importa de qué está consciente, sólo desde donde surge esa consciencia. Ahora, simplemente descanse. Permítase reposar en la perspectiva sólida del vientre. Desde aquí, no hay nada que deba hacer, ni tampoco nada que no sea capaz de hacer. Usted es real. Usted existe.*

UNIENDOLO TODO

Mirar desde el Corazón y desde el Vientre puede enriquecer su consciencia, el sentido de satisfacción y la capacidad de sentir en la vida. Mirar desde la cabeza también puede ser una capacidad muy útil para su consciencia. Aunque los pensamientos no son por sí sólos realidades profundas, no hay razón para negar su existencia y utilidad. Sólo cuando nos estancamos en este hábito, es que los pensamientos limitan la perspectiva y el horizonte de su consciencia de manera continua. Sin embargo, no es necesario que nos neguemos la posibilidad de mirar desde la mente de vez en cuando.

Afortunadamente, su consciencia es increíblemente flexible y puede cambiar de perspectiva. No hay necesidad de que se limite a una perspectiva u otra.

> **Ejercicio:** *Escoja algo de su entorno; percíbalo primero con su cabeza, continúe con su Corazón y luego con su vientre. ¿Cómo varían estas experiencias? El contraste entre los tres modos de ver, escuchar y sentir le permitirá notar las diferencias en la consciencia misma mientras se traslada desde la cabeza, desciende al Corazón y luego hacia el vientre. Para este ejercicio, mantenga su consciencia en un sólo objeto, sonido o pensamiento. De ese modo, cualquier diferencia que perciba será directamente*

relacionada al lugar desde donde mira y no al hecho de percibir otro objeto en el ambiente. Usted puede repetir este ejercicio con distintas experiencias para así volverse familiar con cada modo de percibir y tener una mejor idea de cuál será más apropiado o útil para usted.

La mente es especialmente apropiada cuando se enfoca y realiza ciertas tareas, como balancear la chequera, dar direcciones, descifrar ideas filosóficas, o memorizar un número telefónico.

El vientre es especialmente apropiado cuando son necesarias la acción, la consistencia, la fuerza o la discriminación. Ejemplos son los momentos cuando necesita persistir para lograr algo, cuando necesita negarle algo a alguien, cuando es importante actuar o abandonar una situación incómoda o peligrosa y cuando una experiencia es especialmente intensa o abrumadora, incluso demasiado placentera.

La perspectiva del Corazón siempre es apropiada, especialmente cuando existe la posibilidad de ser y estar. Siempre es suficiente simplemente ser. La consciencia espaciosa que usted es, es todo lo que en realidad necesita. En sí mismo está todo lo que realmente importa en la vida: amor, paz, sabiduría, claridad, alegría, fuerza, valor y maravilla. El verdadero Corazón es mucho, mucho más grande que el

espacio en su pecho, en realidad incluye su cabeza, su vientre y todo lo demás.

MIRANDO DESDE EL CORAZON, EL VIENTRE Y LA MENTE

Este verdadero Corazón es su auténtico hogar. Las perspectivas de la cabeza, el pecho y el vientre, son todos componentes de este Corazón espacioso del Ser. Una manera de apreciar esto es emplear los tres modos de percibir simultáneamente.

> **Ejercicio:** *Intente hacer este ejercicio primero con sus ojos cerrados, luego abiertos. Note aquello de lo cual está consciente en este momento: los sonidos, un pensamiento, los objetos que le rodean. Note si usted está mirando, escuchando o percibiendo desde la cabeza, ¿cómo es eso? Ahora, lentamente permita que su percepción fluya desde el Corazón y desde su cabeza al mismo tiempo. ¿Cómo se siente? ¿Se complementan estas formas de ver? Ahora incluya el vientre. No se preocupe por hacerlo correctamente. Solamente permita que la consciencia fluya desde los tres lugares sin importar a qué nivel. ¿Cómo es esa experiencia? ¿Cómo se siente tener tantos canales de información y consciencia de forma simultánea? ¿Cómo es percibir, escuchar y mirar desde los tres puntos? Escoja un*

objeto y percíbalo desde los tres lugares ¿Cómo se siente esa experiencia?

Usted realmente es consciencia pura—espacio vacío que tiene la habilidad milagrosa de percibir el mundo. A pesar de que este espacio esta moldeado por la vida y los contenedores humanos por los que pasa, su naturaleza fundamental como espacio no cambia. Al permitir que fluya a través de su verdadero Corazón (incluyendo, cabeza, pecho y vientre), usted le brinda espacio para expandirse y funcionar. La vida es un reto rico y siempre cambiante, entonces, ¿por qué no enfrentarlo con su ser completo? De aquí en adelante, cuando sea sugerido que le permita a la consciencia fluir desde su Corazón, eso es también una invitación para permitirle fluir desde todo su Ser—desde la cabeza, el vientre y el Corazón. Su verdadero corazón abarca todo esto y más.

MIRAR DESDE EL ESPACIO MISMO

El espacio consciente de su Ser, es ilimitado e infinito. Mientras se sumerge en la experiencia de ver desde el Corazón, más se encamina hacia la experiencia plena de la infinita Presencia de su Ser. Es posible buscar lugares aun más profundos del Ser y mirar o percibir desde allí. La consciencia es una cualidad del espacio en sí y no está contenida en su

cabeza, pecho o vientre. Lo que en realidad percibe, es este infinito espacio que rodea todo su cuerpo físico.

> **Ejercicio:** *Pruebe este ejercicio primero con sus ojos cerrados y luego abiertos. Note aquello que percibe: los sonidos, un pensamiento o los objetos que le rodean. Note si mira, escucha y percibe desde la cabeza y note como es eso. Gentilmente, permita que su percepción fluya desde el Corazón, el vientre y la cabeza, todos a la vez. ¿Cómo es esa experiencia? Ahora, permita que su perspectiva se deslice más profundo hasta el espacio infinito de su Ser. Puede ver desde todos los espacios y sin fijarse en nada en particular. No se preocupe de estar haciéndolo bien. Sólo permita que la consciencia fluya desde lo más profundo de su Ser y a su paso. ¿Cómo es? ¿Cómo se siente el flujo de tanta percepción abierta? Permita que aquello que mira y perciba sea visto y percibido por el espacio vacío del Ser. ¿Cómo es la experiencia de percibir, escuchar y mirar desde el espacioso vasto? Escoja un objeto y percíbalo con el espacio ilimitado del Ser. ¿Cómo se siente?*

Su consciencia no siempre necesita orientar su cuerpo. Puede moverse directamente desde la infinita Presencia de su Ser. Cuando la consciencia se mueve de esta manera, no es

moldeada por la impronta o el acondicionamiento. Usted puede reposar profundamente como Espacio, mientras la consciencia se mueve libremente.

Ejercicio: *Permita que su consciencia fluya desde el espacio ilimitado en lo profundo de su Ser. No importa realmente de que está pendiente, solamente desde dónde lo percibe. Ahora sólo acomódese. Permítase a si mismo reposar aquí en la vasta perspectiva de su Ser. Desde aquí, sólo hay espacio.*

CAPITULO 4

No siempre es fácil

LA CONDICION HUMANA DE LA IMPRONTA

Su existencia en forma humana significa que la impronta o acondicionamiento, que usted ha recibido tiene muchas dimensiones. No es tan simple como la impronta de los patitos. Hasta cierto punto, todas sus experiencias conllevan a la impronta o acondicionamiento. Su consciencia es muy sensitiva a la vida. Su ADN, sus padres, profesores, hermanos, conocidos, el ambiente, la astrología, vidas pasadas y los medios de comunicación le han acondicionado. Súmele a esto, cada experiencia que haya tenido, y por cierto usted ha tenido una sinfonía de influencias afectando su vida y consciencia en desarrollo. Afortunadamente, usted no tiene la culpa de ningún acondicionamiento que haya experimentado. Nadie tiene la culpa, o podría decirse que todos son culpables en igual

medida, ya que compartimos nuestros acondicionamientos con otros dondequiera que interactuamos con ellos.

Como resultado de todo este acondicionamiento, no siempre es fácil cambiar los hábitos de su consciencia y lograr mirar desde su Corazón o de su vientre. Siempre es simple, pero no siempre lo es. Por ejemplo, si usted creció con padres muy intelectuales o si ha sido premiado por su capacidad intelectual en el colegio o trabajo, la tendencia a mirar desde la mente puede ser especialmente ardua.

Más aún, si se formaron asociaciones negativas relativas a su cuerpo o al lado emocional de la vida, puede ser difícil para usted hacer el cambio hacia ver desde el vientre o el Corazón. Cuando lo hace, puede experimentar una incomodidad que bloquea su habilidad de percibir desde ese lugar. Por ejemplo, en vez de tener un sentido de firmeza o fuerza en su vientre, puede sentir lo opuesto—una falta de apoyo y estabilidad allí. O puede hallar que la consciencia parece reducirse cuando usted se traslada al Corazón por algún dolor o asunto sin resolver que reside en su pecho.

Cuando estas experiencias surgen, no es una señal de que algo vaya mal con usted o su consciencia. Es sólo otra capa de la impronta que se ha acumulado. Usted no hizo nada para colocarla allí; usted sólo la heredó. Le invitamos a simplemente adherirse a su experiencia, no importa que suceda. Si se sumerge un poco y siente carencia, resistencia, dolor o vacío desde más profundo en su Corazón o vientre, esto

le permitirá finalmente ver la verdad de aquel dolor o resistencia. Por la vista más completa del Corazón, aquello le parecerá menos significante.

En otros momentos, es necesario mantenerse presente en la experiencia que está viviendo durante el tiempo que ésta transcurra. Los espacios de dolor, miedo, o aparente carencia en realidad simplemente necesitan de su aceptación y amor. Con frecuencia, conectarse a ellos es lo único necesario.

También es válido buscar ayuda si resurgen temas difíciles del pasado al practicar estos nuevos niveles de consciencia. En ocasiones basta con el cariño, atención o presencia de otra persona poder permanecer en la experiencia presente mientras ésta se desarrolla.

COMIENZE DONDE ESTA

Si le interesa descubrir la verdad acerca de su consciencia y sus posibilidades, el mejor lugar de comenzar es donde esté la consciencia, y la consciencia siempre está ahí donde está usted. Después de todo, usted es la consciencia, por tanto ¿donde más habría de encontrar la consciencia más que donde está usted?

La clave de toda práctica espiritual es aplicarla a la experiencia que del momento. Las ideas que surgen acerca de cómo usted necesita ser diferente o las cosas que necesita cambiar, son sólo pensamientos que filtran y moldean su consciencia. Entre tanto, usted está aquí.

Ejercicio: *Permita que su consciencia fluya desde el Corazón, cabeza y vientre hasta las condiciones de su existencia de éste momento—hacia las sensaciones que estén presentes, los pensamientos que surjan, las dificultades y hacia cualquier cosa que esté sucediendo ahora mismo. Relájese y simplemente este consciente de lo que sucede ahora mismo—eso es lo único que existe para estar consciente de ello. Permítase tomar un descanso de tanto intentar cambiar las cosas o tratar de detenerlas. No importa lo que esté sucediendo. Lo importante es desde donde lo percibe, y ese es el caso hasta para las experiencias más difíciles y dolorosas.*

DAR ESPACIO

Cuando le parezca muy difícil, incluso hasta imposible trasladarse hacia su Corazón o vientre y mirar desde allí, otra forma de cambiar a una perspectiva más espaciosa, es simplemente dar espacio a sus experiencias. Usted puede dar espacio a sus sensaciones, pensamientos, sentimientos y a objetos físicos o eventos que ocurran a su alrededor. Puede dar espacio a todo lo que aparezca en su experiencia ahora mismo.

Usted es espacio consciente, ilimitado, así que no necesita escoger las cosas de las que decide ser o no consciente, ni aquello que se permite admitir como parte de su experiencia.

Dele cabida a todo. Imagine ser un multi-trillonario. Tener dinero ilimitado significaría que podría regalar una gran parte y aún no se acabaría. Usted es como un multi-trillonario en lo que concierne al espacio consciente. De veras, es simple, el espacio no puede terminar. Puede dar espacio a todo lo que surja.

Cuando usted cede el espacio necesario a sus experiencias, eso le acerca más a la grandiosidad de su Ser, el cual se alberga en el Corazón. Imagine el espacio fluyendo hacia y alrededor de objetos y sensaciones, o simplemente perciba que ya existe suficiente espacio para ellos. Una prueba sencilla para determinar si hay espacio para algo es ver que existe: Si algo existe, entonces debe haber suficiente espacio para su existencia.

> **Ejercicio:** *Intente ceder espacio a cada aspecto de su experiencia. Imagine el espacio fluyendo hacia esos aspectos, alrededor de ellos. O sencillamente perciba que los objetos y eventos a su alrededor y dentro de sí, ya tienen suficiente espacio para existir. Dele espacio a su cuerpo y a sus sensaciones, como son. Dele cabida a sus pensamientos, sentimientos y deseos. De espacio a los objetos en la habitación. De espacio a los sonidos que aparezcan en su ambiente. De mucho espacio a todo aquello que perciba en el momento. ¿Cómo se*

siente? ¿Se siente libre y espacioso cuando cede espacio a todo?

No hay necesidad de ser tacaño —dele a cada cosa el espacio que necesita y más. Si algún aspecto de su experiencia parece difícil o incomodo, entonces dele aun más espacio. Imagine que usted cede mucho espacio a esa dificultad o incomodidad que le afecta, tanto espacio como el que abarca su vecindario. ¿Qué sucede? ¿Qué tal si cede un espacio del tamaño del país en el que habita? ¿O todo el espacio del mundo o del sistema solar? ¿Qué tan importe parece ahora? ¿Qué más nota acerca de esa dificultad al cederle más espacio?

Puede ser útil practicar dando espacio a algo neutral como un mueble o al canto de los pájaros. Una vez logre la capacidad de dar espacio a sus experiencias, puede practicar cediendo espacio a aspectos más difíciles o dolorosos de su vida.

No se preocupe demasiado sobre lo que significa "dar espacio a algo." Aún si la práctica de dar espacio es principalmente intelectual al inicio, de todos modos lo pondrá más a tono con ese espacio. Y como ese espacio consciente es usted, también le pone más en contacto con su verdadera naturaleza.

Muchas veces, nos sentimos limitados. Pensamos que hay un límite de tiempo y de consciencia disponible, por eso

sentimos la necesidad de escoger aquellas cosas a las cuales dedicamos nuestra consciencia. Tratamos de restar consciencia a eventos y circunstancias que no nos gustan ni deseamos, y nos enfocamos en aquellas que si deseamos.

La clave es dar espacio y consciencia a *todo*. Usted puede dar espacio *tanto a* sus pensamientos *como a* sus sensaciones. Puede dar espacio a eventos externos *y* a los sentimientos que evoquen internamente. Puede dar espacio al sentido de entusiasmo *y* a la sensación de temor creada por el mismo evento, *también* a las dudas o preocupaciones que tenga sobre ello *y* a las memorias que resurgen en medio de todas estas otras reacciones. Siempre puede dar espacio a esto, aquello y a todo lo demás.

Ejercicio: *Note algo que sucede en su ambiente, o en su vida ahora mismo. Mientras cede espacio a esto, también dele espacio a los pensamientos que aparecen en su mente. Simultáneamente, de espacio a sentimientos y deseos que surjan al pensar en esa situación. De todo el espacio necesario y más, para estos eventos y las reacciones internas que puedan surgir. El espacio no se le terminará. Mientras ceda espacio a estas cosas, también de espacio a todo lo demás en su ambiente: otras personas, a eventos y objetos, al igual que a pensamientos y sentimientos aún cuando no tengan relación con la experiencia inicial.*

Advierta que puede seguir dando más y más espacio a aquello que compone su vida y su experiencia. ¿Cómo se siente eso? ¿Está solamente percibiendo desde su cabeza ahora, o desde su Ser completo, incluyendo su Cabeza y vientre?

La mayoría de las veces puede simplemente descender y mirar desde el Corazón y/o el vientre; el flujo de espacio consciente ocurrirá de forma natural. Sin embargo, cuando sienta que no puede dejar de pensar con su cabeza, entonces para aligerarse, dele más espacio a esa experiencia. Luego vea si puede descender más fácilmente hacia su Corazón y vientre. Ceder espacio es otra forma de conectarse con la consciencia espaciosa que es usted. Al darle más espacio a su experiencia, la consciencia se transfiere de forma natural a su Corazón y vientre.

CUANDO DETENERSE

El propósito de estos ejercicios es ponerle más en contacto con su esencia natural como espacio consciente. Una vez experimente el potencial de transformar su experiencia mirando a través del Corazón, simplemente puede reposar y permitir que la consciencia se mueva de la forma natural que desee. Usted sigue siendo espacio consciente sin importar

desde donde fluye o cómo está siendo moldeado por su cabeza, Corazón o vientre.

¿Cómo sabe usted cuando estos ejercicios han cumplido su propósito y es tiempo de reposar y permitir la libre y natural expresión de la consciencia? Un indicador simple es si, en ausencia de cualquier demanda particular de consciencia, su consciencia fluye de forma natural desde el Corazón y lugares más profundos, y hacia la profundidad del Ser mismo. Ya que hay tanto momentum creado cuando se mira desde la cabeza, es importante practicar formas alternativas de mirar. Pero una vez estén bien establecidos los nuevos hábitos de mirar desde el Corazón y el vientre y de darle espacio a las cosas, y cuando usted se vea haciendo esto más frecuentemente que mirando desde la cabeza, entonces ya no habrá necesidad de mas practica ya que ocurrirá de forma natural. El tiempo necesario para lograr esto varía.

La vida está llena de retos, oportunidades y misterios profundos. ¿Por qué no traer todas las capacidades de su Ser a este increíble viaje llamado vida? Pero recuerde, la meta final es simplemente reposar en el Corazón; es su verdadera casa.

CAPITULO 5

El Corazón en la vida diaria

PENSAR CLARAMENTE

Estamos fuertemente acondicionados a vigilar nuestros pensamientos. El gran volumen de pensamientos que tenemos puede ser abrumador. Pensamos, y pensamos, y luego pensamos un poco más. Comúnmente nuestros pensamientos son contradictorios o irrelevantes. ¿Cómo damos sentido a toda esta actividad mental? ¿Cómo distinguimos entre lo que es importante y lo insustancial?

Lo importante es distanciarse de sus pensamientos. Igual como un pintor debe retroceder algunos pasos de su obra para tener una perspectiva de lo que está creando, así también usted necesita retroceder y obtener perspectiva de sus pensamientos. La forma más sencilla de hacerlo es descender a su Corazón y vientre, y mirar sus pensamientos desde allí.

Ejercicio: *Primero, simplemente observe sus pensamientos. Note su cualidad general. ¿Qué tanto está pensando ahora? ¿Esta silenciosamente observando los eventos de éste momento? ¿O hay un flujo interminable de comentarios y juicios, o quizá de fantasías acerca de lo que debe o no suceder? Ahora, permítase descender y percibir sus pensamientos desde la grandeza de su Ser dentro de su Corazón y vientre. Sin cambiar la naturaleza o cantidad de pensamientos, ¿Cómo es la perspectiva de sus pensamientos cuando los percibe desde más profundo? ¿Puede notar el patrón general de sus pensamientos con más facilidad? ¿Le parecen igual de importantes o significantes? ¿Puede distinguir más fácilmente entre los importantes y aquellos que no lo son? Siempre que se encuentre perdido en pensamientos o análisis, puede descender hacia el Corazón y reconquistar la perspectiva.*

El pensamiento no es malo. A veces es útil y muchas veces nos entretiene. Lo importante es desde dónde percibe sus pensamientos. Cuando los percibe desde su cabeza y se enfoca estrechamente en ellos, parecen mucho más relevantes e importantes de lo que en realidad son. En realidad, la mayoría de nuestros pensamientos son irrelevantes. Por ejemplo, el pensamiento "¿Qué tal si se revienta una llanta al carro y llego tarde a la cita?" no es relevante al menos que de veras se reviente la llanta, y aún así el pensamiento no contribuye nada.

Sin embargo, nuestras mentes generan miles de pensamientos irrelevantes a diario. No obstante, de vez en cuando surge un pensamiento que es útil y relevante. Por ejemplo, puede pensar "Debo recoger la ropa de la lavandería", y en realidad es el momento de recogerla. Lo importante es saber discriminar entre los pensamientos relevantes e irrelevantes.

Cuando percibe los pensamientos desde la cabeza, el carácter enfocado de su consciencia magnifica el contenido de los mismos. Los hace parecer grandes y fuertes, por tanto importantes. En contraste, cuando desciende y percibe las imágenes y palabras de su mente desde la profundidad del Ser, regresan a su tamaño real—muy pequeñas. Desde allí, no hay necesidad de eliminar pensamientos ni de batallar con ellos. Si alguno resulta relevante, usted lo notará y responderá como considere necesario.

Descubra lo que siente al percibir sus pensamientos desde los lugares más profundos de su Ser, y al tener distancia y perspectiva sobre los contenidos de su propia mente. La consciencia abierta, que usted es, también es sabia y capaz de discernir. Dada un panorama suficientemente amplio, puede fácilmente determinar que es importante en el momento y que no lo es tanto.

EMOCIONES

Las emociones son como pensamientos estimulados por esteroides. Si su usual experiencia de un pensamiento es como tener su nariz pegada a la pantalla de un televisor, un sentimiento fuerte puede ser más como estar en una sala de cine IMAX con un sistema de sonido de 10,000 voltios. Aunque la impresión energética de una emoción fuerte, puede surgir en su pecho, abdomen o garganta, lo importante es desde donde percibe esa emoción. Si el enfoque permanece en su cabeza mientras surge una fuerte emoción, ésta última usualmente es percibida como un conflicto interno. Si usted ve con la cabeza, y sus sentimientos están más abajo en el cuerpo, puede ser bastante difícil manejar esas emociones desde la cabeza. Ya que una emoción puede parecer grande y abrumadora, usted podría resistirse a ella o negarla.

Oprimir, o negar, los sentimientos funciona por un momento. Pero como en realidad esos sentimientos aún están ahí, eventualmente resurgen. Entonces, la expresión del sentimiento se convierte en una explosión de energía latente. Cuando finalmente logra llorar, gritar o lanzar algo, obtiene una profunda sensación de descarga. Sin embargo, este tipo de expresión tiende a crear un desastre. La sensación de alivio creada por la descarga de estos sentimientos muchas veces es seguida de arrepentimiento o culpa por lo que uno dijo o hizo.

La mente no es muy buena manejando la energía de las emociones. Tiende a magnificar los sentimientos y los pensamientos generados por ellos. Esta magnificación es lo hace que la opresión de sentimientos luzca oportuna cuando en realidad no lo es.

Otra posibilidad es descender al Corazón y percibir ese sentimiento desde una perspectiva abierta y espaciosa. Vistas desde el espacio infinito del Ser, hasta las emociones más fuertes no son tan significantes. Cuando hay tanto espacio disponible para las emociones, oprimirlas o expresarlas no es tan necesario.

> **Ejercicio:** *Recuerde una experiencia reciente que le haya provocado una fuerte emoción. Dentro de lo posible, permítase sentir las mismas emociones que tuvo entonces. Luego descienda hacia la profundidad de su Corazón, o especialmente hacia su vientre si se le dificulta contenerse o mantener la emoción. Recuerde, también puede simplemente darle espacio, todo el que sea necesario, a ese sentimiento. ¿Qué tan importante es esa emoción cuando le da mucho espacio y la percibe desde lo profundo de su Ser? ¿Hay espacio para que esa emoción esté presente en su estado original? Mientras busca más profundo en el Corazón y el vientre, ¿en realidad necesita esconder o manifestar esa emoción?*

Cuando explore sus sentimientos de esta forma, sea gentil y paciente consigo mismo. Los sentimientos muchas veces tienen carga fuertes, las sensaciones asociadas con ellos pueden ser muy difíciles. Podría ser útil buscar un terapeuta, consejero, guía espiritual o grupo que le apoye en este tipo de exploración.

Mientras practica descender hacia el Corazón y el vientre, o simplemente dar espacio a sus emociones fuertes, encontrará que será más fácil explorar y comprender sus sentimientos. Mucha de la energía y calidad cargada de sus emociones está en la superficie de sus sentimientos, así que cuando mira sus sentimientos desde afuera, con su mente, pueden parecer dolorosos y abrumadores. Sin embargo, cuando desciende hacia el Corazón, esos mismos sentimientos pueden ser vistos como ricos y llenos, sin la sensación de presión o abrumo. Desde la espaciosidad y apertura del verdadero Ser, hay mucho espacio para permitir el surgimiento de emociones fuertes.

Cuando una emoción fuerte está presente, puede encontrar difícil el descenso hacia el Corazón. Esto porque, mientras desciende al corazón, comienza a adentrarse en la emoción en vez de permanecer en su superficie. Ya que la mayor parte de la energía y sensaciones asociadas con sus sentimientos están en la superficie, mientras desciende al Corazón, también pasa a través de esa superficie cargada de energía. Esto puede ser como brincar a través de un aro en llamas: Sólo es caliente si se detiene a mitad de camino. Con la práctica, notará que se le

hará más fácil acudir al Corazón cuando una emoción fuerte surja. Aunque sea más intenso al principio, el resultado final es una profunda relajación y menor necesidad de contener o de expresar sus sentimientos.

¿Qué tal si usted posee el espacio y la capacidad ilimitada de realmente sentir sus emociones más profundas? ¿Qué tal si las emociones no presentan problemas siempre y cuando haya suficiente espacio para ellas? ¿Y si sencillamente les permite estar allí sin presionarse a oprimir o resistirles? ¿Qué tal si pudiese permitirles estar tan presentes que ni siquiera sentiría la necesidad de expresarlas o liberarlas?

Podría sorprenderle descubrir que es posible disfrutar la riqueza y plenitud de las energías emocionales cuando hay espacio para ellas en su Corazón y en su Ser. Cuando algo como el enojo o la tristeza surgen, podría ser más satisfactorio sentir la emoción en lugar de expresarla. ¿Por qué malgastar toda la energía ardiente de la ira en otra persona? ¿Por qué no dejar que le caliente y llene de fuerza a usted mismo? Con un recipiente suficientemente grande, todas sus emociones pueden sumar a la plenitud de la vida. En su verdadero Ser, usted ya tiene un recipiente suficientemente grande para abarcarlo todo.

DESEO

Los Deseos nos tiran y halan en muchas direcciones. Es como si fuésemos atraídos a eso que deseamos: Cuando usted ve o

hasta piensa en algo que desea, es irresistiblemente atraído a ir en busca de ello. Asimismo, usted tiene muchos deseos contradictorios, los cuales conllevan a conflictos internos: "Quiero comer más pero quiero perder peso." "Deseo una relación pero quiero ser independiente." "Quiero comprar una casa vacacional pero deseo simplificar mi vida." El deseo es normal y natural; es lo que incita muchas de nuestras acciones y triunfos.

Lo que importa en realidad, no son los deseos que tenga, sino desde donde los experimenta. Cuando desea algo desde la cabeza, es un deseo superficial y siente la fuerza intensa de eso que le atrae. Cuando desciende al Corazón y percibe ese mismo deseo desde un lugar más profundo, esto le lleva a ver el origen de su deseo, donde la fuerza magnética es menos fuerte. El deseo continúa presente, pero usted reposa en un lugar tranquilo donde origina su impulso de actuar.

La diferencia es como estar en medio de una fuerte corriente de agua en comparación con reposar en un lago tranquilo que es la fuente de esa corriente. Si permanece en su Cabeza, con su enfoque magnificado en el objeto deseado, es como estar en el torrente que llevará a la cascada. Desde ese punto, es extremadamente difícil resistir el flujo del deseo, y la mayoría de veces, no resistimos. Sin embargo, cuando desciende al Corazón y al vientre, es como estar en el centro del lago, donde el agua está tranquila y en calma. La cascada de su deseo sigue presente, pero hay más presión de actuar sobre el deseo o no.

Ejercicio: *Piense en algo que en realidad desee—una posesión o experiencia. Mientras piense en ello, note como se siente. ¿Puede sentir el impulso magnético de ese objeto del deseo? Al enfocarse en el deseo con la mente, puede parecer más y más importante e irresistible. Ahora descienda hacia el Corazón y/o el vientre y perciba su deseo desde allí. No necesita cambiar su deseo. Sólo percibir la misma atracción desde lo profundo de su Ser. ¿Qué tan importante es el deseo cuando lo percibe desde el Corazón y el vientre? ¿Es más fácil resistir el impulso, y sólo reposar en la espaciosidad de su Ser?*

Mientras descansa profundamente en su Corazón, es más posible que vea la gama completa de sus deseos e impulsos. Usted tiene muchos deseos. Al tener tantos, incluyendo los contradictorios y los dañinos, puede ser útil reposar en el Corazón, desde donde podrá más fácilmente ver cuáles son reales y de valor. Hasta los deseos contradictorios dejan de ser un problema cuando reposa en el centro de su Ser, donde no hay tanto peso.

Ejercicio: *Dedique un momento a hacer una lista de varios deseos que tiene en este momento. Asegúrese de incluir los contradictorios que crean conflictos internos (ej., querer comer más y desear bajar de peso). Note*

como es tener todos esos deseos. ¿Se siente atraído y empujado por ellos a la vez? ¿Siente como algunos deseos le llevan en direcciones opuestas? Ahora descienda a su Corazón y/o vientre y considere la gama completa de deseos desde lo profundo. Aquí en la tranquilidad de su Ser, ¿Qué tan importantes son sus deseos? Cuando descansa en el centro de su Ser, ¿le empujan y halan con tanta fuerza? Tome un momento para considerar desde su Corazón, ¿cuáles deseos vale la pena perseguir y cuáles no?

Cuando percibe los deseos con la mente, intentar manejar todos los impulsos que acompañan a esos deseos puede ser agotador. Aún cuando satisface alguno, usualmente otros opuestos se alborotan. Por eso es que terminamos inmersos en patrones repetitivos de comportamiento. En contraste, cuando percibe los deseos desde el Corazón y vientre, satisfacerlos no es tan importante. Paradójicamente, esto nos permite ver más fácilmente como responder a los impulsos y deseos.

Esta práctica de percibir los deseos desde el Corazón y desde el vientre puede ser especialmente útil con adicciones y compulsiones. Hemos sido condicionados a tener cautela con las adicciones, o deseos fuertes, tanto que muchas veces parecen verdaderamente irresistibles. Aun así, si usted reposa profundamente en su Ser, es posible resistirse a ellas. Frente a cualquier impulso o adicción, es muy útil descender hasta el

vientre y percibirlos desde allí. El vientre es un lugar sólido y aplomado. Descender allí es como hundirse al fondo de un lago y convertirse en una gran roca. Aún las cascadas más fuertes de deseos desesperados no podrán moverle de ese lugar, o montaña de Presencia en su vientre.

El Buddah ha dicho que el deseo es la causa de todo sufrimiento. Sin embargo, el fin de sus sufrimientos no depende de la eliminación de sus deseos, más bien depende de descender a lo más profundo de su ser y percibir los deseos desde un lugar donde tengan menos peso. El sufrimiento es el conflicto interno que usted siente cuando su mente esta tan involucrada con sus deseos y siente que debe satisfacerlos o resistirse a ellos. Mientras desciende al Corazón y vientre, sus deseos ya no le manipularán con tanta fuerza; el esfuerzo para controlarlos no estará allí, ni tampoco el sufrimiento. Reposar en el Corazón le permite estar en paz consigo mismo mientras transcurre su vida.

RELACIONES

La vida está llena de relaciones: con personas, objetos, la naturaleza, el mundo y la sociedad en general. Su experiencia de estas relaciones es afectada por la impronta. La buena noticia es que no tiene que eliminar ese condicionamiento que le limita o disminuye su habilidad de sentirse satisfecho con sus relaciones. Cuando la impronta surja en las relaciones,

simplemente puede permitir que su consciencia fluya desde el Corazón y vientre en vez de la mente.

> **Ejercicio:** *Piense en alguien con quien este teniendo dificultades. Por un momento, permítase sentir todas las reacciones y juicios que esta persona provoca. Note como se siente estar tan involucrado con los pensamientos sobre esa persona. Permita que cualquier pensamiento surja, y note como es percibirlos desde la cabeza. Enfóquese en los detalles de su relación: ¿Que dijo o hizo él o ella? ¿Cómo se lo dijo o lo hizo?, etc. Ahora descienda a su Corazón y/o vientre mientras continúa reflexionando sobre esa persona. ¿Cómo es percibir a otra persona desde el Corazón y vientre? No tiene que cambiar nada acerca de lo que esa persona le hizo o dijo. Dele a esa persona espacio para ser como es, y dese espacio usted mismo para sentir lo que siente. Note como es la experiencia de esa persona desde su Corazón. ¿Tiene mejor habilidad de permitir a esa persona ser como es? ¿Puede percibir mejor la naturaleza real de esa persona?*

A veces tememos que si no nos defendemos a base de juicios, seremos pisoteados por los comportamientos indeseables de los demás. Sin embargo, cuando estamos

ocupados con nuestros pensamientos y juicios, no somos capaces de estar presentes en el momento para los demás. Nuestros pensamientos y juicios nos mantienen a distancia de la realidad e interfieren con la relación que mantenemos con los demás como son, en el momento. Mientras percibe a los otros desde el Corazón y el vientre, todas sus sensaciones y observaciones fluyen libremente y usted puede responder a lo que está presente o sucediendo en la actualidad. Cuando su consciencia fluye desde el vientre, tiene más capacidad de actuar y responder de forma apropiada, con la fuerza y firmeza que sea necesaria.

Ejercicio: *Imagine o recuerde una situación en la cual alguien le confrontó con criticismo o conflicto. Note la sensación mientras piensa sobre esta situación usando la cabeza. Ahora permita que su consciencia descienda a su vientre. Tome un momento para realmente sentir la firmeza y fuerza que fluye desde allí. ¿Qué le parece considerar el criticismo o conflicto desde este lugar de Presencia sólida? ¿Qué tan importante o abrumador le parece el criticismo o conflicto cuando lo percibe desde un centro espacioso y sólido? Intente descender a su vientre justo antes y durante cualquier interacción o situación de reto que surja en su vida.*

Hemos sido condicionados a poner mucha atención a los demás, ya sea para protegernos o para ser cortés y cuidar a los demás. Desafortunadamente, ya que nuestra atención o consciencia parece limitada, muchas veces nos abandonamos a nosotros mismos para cuidar a los demás. Puede ser de gran alivio descubrir que hay suficiente consciencia disponible para poner atención a los demás y también para mantenernos en total contacto con nuestra propia experiencia y Ser.

> **Ejercicio:** *Imagine o recuerde una situación en la cual estaba muy enfocado en otra persona y sus necesidades. Note la sensación de enfocarse (desde su mente) en lo que le sucede a esa persona y lo que él o ella desean. ¿Dónde está usted cuando su enfoque está totalmente dirigido a esa persona? Ahora descienda a su Corazón y/o vientre y permita que la consciencia fluya a igual medida y libremente entre esa otra persona y usted, sus sensaciones y reacciones propias. Intente percibir por completo la presencia y necesidades de esa persona, y al mismo tiempo, sienta su propia presencia y necesidades. La consciencia abierta que fluye desde su Corazón y vientre está disponible para todos los presentes— ¡incluyéndolo a usted mismo!*

Aparte de ser el origen de muchos retos, las relaciones también son fuente de gran alegría y satisfacción. ¿Por qué no

disfrutar las riquezas de la vida desde un lugar abierto y lleno de consciencia?

Ejercicio: *Piense en alguien por quien sienta un gran amor o apreciación. Por un momento, sólo piense en esa persona y hágalo desde su cabeza. Note el grado de conexión e intimidad que puede percibir a través de su cabeza. Ahora descienda hacia el centro pleno de su Corazón y vientre; permita que su amor y apreciación fluyan desde lo profundo de su Ser. ¿Cómo se siente percibir este flujo más completo de conexión e intimidad? Intente descender hacia su Corazón y vientre justo antes y durante cualquier interacción íntima y alegre que surja en su vida.*

Sorprendentemente, también podemos abandonarnos a nosotros mismos cuando nos enfocamos de forma positiva en los demás. Proyectamos toda la bondad y alegría en ellos, y hasta podemos apegarnos demasiado porque llegamos a la conclusión de que ellos son la fuente de esa alegría y plenitud. Hasta en los momentos más satisfactorios de contacto profundo y disfrute con los demás, hay suficiente consciencia disponible para incluir a su propio Ser y fuente de alegría que usted es.

Ejercicio: *Imagine o recuerde un momento cuando encontró gran alegría en otra persona. Note como es enfocarse por complete en esa persona con su Corazón*

al percibir su bondad y presencia. Ahora descienda más profundo en su Corazón y vientre; note como se siente estar completamente consciente de la bondad y presencia en su propio Ser. ¡Hay bondad y presencia en todos—incluso en usted!

SU CUERPO

Nosotros nos identificamos mucho con el cuerpo físico, la impronta es tan fuerte que pareciera loco dudar de la creencia "Soy el cuerpo." Detrás de esta creencia está la convicción de que la dimensión física de la vida es lo más real. Creemos en algo si lo podemos ver, oír o tocar. Aunque no hay nada malo con el mundo físico o con nuestros cuerpos, un enfoque tan fuerte hacia esa dimensión de la vida nos limita. Podemos estar tan involucrados con las experiencias al nivel físico que a veces olvidamos, descartamos o negamos las experiencias de dimensiones más sutiles.

El sobre-involucramiento y la exagerada identificación con el cuerpo también pueden causar mucho sufrimiento. Nuestra apariencia y sensaciones físicas pueden parecer demasiado importantes y sufrimos por ello. El sufrimiento no surge de nuestra realidad física, sino de los juicios y el esfuerzo excesivo por cambiar, mejorar o proteger el cuerpo. Nuestra verdadera naturaleza es mucho más amplia y espaciosa que

nuestra forma física y apariencia, sin embargo cuando luchamos por cambiar o mejorar lo físico, sufrimos.

Por supuesto, hacer cosas para cuidar nuestro cuerpo, como comer bien y ejercitarnos, no es un problema. El problema es el sobre-involucramiento con nuestro cuerpo y los juicios que emitimos acerca del mismo. También podemos estar tan involucrados con nuestro cuerpo: imagen, miedos, dudas y preocupaciones, que no percibimos el cuerpo como lo que es. La imagen corporal puede parecer más real que el cuerpo en sí. Esta imagen muchas veces se siente inferior y requiere de mucha mejora.

Afortunadamente, el antídoto de todo este sufrimiento no es mejorar su imagen corporal, sino percibir sus ideas acerca del cuerpo y el cuerpo en sí desde más profundo en su Ser. Sin cambiar lo que piensa o como se ve, puede percibir todo eso desde el Corazón. El cuerpo y sus juicios acerca del mismo son mucho menos importantes cuando los ve desde el Corazón. Puede sentir la grandeza del Ser en el cual el cuerpo y su imagen corporal aparecen. Usted es espacio, y el cuerpo es sólo una pequeña parte de lo que hay dentro de usted. También están su amor, sabiduría, compasión, fortaleza y el simple milagro de su consciencia. Estas dimensiones no-físicas de su Ser son en realidad mucho más grandes y más reales que el cuerpo en sí.

Esta perspectiva más amplia no le desconecta de su cuerpo o las sensaciones físicas, aunque ya no parezcan tan

importantes. Al contrario, poner su realidad física en perspectiva, le libera y permite percibir de forma más completa la riqueza de la experiencia disponible en el mundo físico. Cuando cambiar o mejorar su cuerpo y experiencias sensoriales ya no es tan importante, puede simplemente disfrutar su cuerpo como es.

Ejercicio: *Tome un momento para percibir su cuerpo. Observe como lo percibe en el momento, sus pensamientos, sentimientos y los deseos que surgen cuando piensa en su cuerpo. Ahora note desde donde percibe su cuerpo. Si lo percibe desde su cabeza, note como se siente. ¿En realidad siente su cuerpo desde la cabeza, o sólo está pensando en él? Note cualquier juicio, miedo, preocupación, orgullo, resentimiento o vínculo que tenga en cuanto a su cuerpo.*

Ahora descienda a su Corazón y vientre y perciba su cuerpo desde lo profundo de su Ser. Siga pendiente a sus ideas, creencias y las reacciones que surgen en su mente acerca del cuerpo. Luego perciba la forma física de sus brazos, piernas y torso desde lo profundo de su Ser. ¿Cómo son las sensaciones físicas de su cuerpo cuando las percibe desde su Corazón y vientre? ¿Qué tan importantes son?

¿Puede sentir la consciencia abierta y espaciosa en la cual aparecen su cuerpo y tanto más de su Ser?

¿Puede sentir el valle de consciencia en el cual aparecen el cuerpo y tantas otras ricas dimensiones del Ser? Revise si hay paz, amor, compasión o curiosidad en su consciencia. ¿Qué tan importante es arreglar o cambiar su cuerpo cuando lo percibe desde un lugar más profundo? ¿Qué tan importante es su cuerpo cuando también puede percibir tantas otras dimensiones de su Ser?

Mientras descansa profundamente en la espaciosidad de su Corazón, recuerde también ceder espacio a su cuerpo. Dele espacio para ser como es en el momento. Regrese a las sensaciones físicas de su cuerpo y percíbalas desde el Corazón con esta perspectiva expandida. Note si hay sensación de calor o frío. Note cualquier presión o textura de los objetos con los cuales entra en contacto. Note cualquier sonido, sensación visual o interna de su cuerpo mientras respire y digiere su comida más reciente. ¿Reposar en el Corazón le permite percibir las sensaciones físicas de su cuerpo de manera más completa?

El cuerpo es una de las creaciones más milagrosas del Ser. El cambio desde la cabeza, donde ocurre la mayor sobre-identificación con el cuerpo, le permite percibir la increíble sinfonía de sensaciones físicas que ocurren en cada momento de forma más completa, sin el sufrimiento causado por el

continuo intento de tratar de mejorar o cambiar su cuerpo. Hay suficiente espacio y consciencia para cada experiencia corporal que la vida ofrece y también para toda las demás dimensiones de su Ser. Descender al Corazón permite descubrir y disfrutar las riquezas de la vida.

EL DOLOR

Disfrutar el cuerpo suena bien, pero ¿qué tal cuando hay dolor? El dolor físico está ahí por alguna razón. Usualmente nos dice que algo en nuestro cuerpo está fuera de balance y necesita atención. El dolor de una pequeña cortada está ahí para que usted se detenga y se coloque una venda. El dolor continuo de una condición física o de una lesión está ahí para que usted reciba tratamiento o tome reposo. Una vida sin la capacidad de sentir dolor seria peligrosa y desastrosa. Por tanto es importante reconocer el mensaje del dolor y responder a él.

Habiendo dicho eso, es posible tener dolor sin sufrimiento. El sufrimiento no se origina con el dolor físico, sino de nuestros juicios sobre el dolor, nuestra resistencia al dolor, y nuestra lucha para cambiarlo. Cuando percibimos el dolor a través de la cabeza, la experiencia es tintada por todas nuestras creencias y miedos acerca del dolor y lo que puede significar en términos de nuestra seguridad, futuro y bienestar. Por lo que creemos acerca del dolor, este nos asusta, entonces luchamos por vencerlo. Nuestro sufrimiento en realidad nace de esas

creencias y miedos y de nuestra lucha por alejarnos del dolor—no por dolor en sí, este sólo es una sensación. Aprendemos a asociar las sensaciones del dolor con la experiencia interna de sufrimiento y lucha.

Esta asociación del dolor con el sufrimiento y la lucha, puede hacer que el dolor empeore. En sus libros acerca del dolor de espalda y la medicina mental-corporal, el Dr. John Sarno explica como la ansiedad del dolor incita respuestas fisiológicas que causan más dolor. Esto se puede convertir en un círculo vicioso, en el cual nuestras creencias sobre el dolor causan más dolor, y por ende más miedo y más dolor.

Una forma de interrumpir este ciclo es darle espacio a las sensaciones físicas en el momento que están allí, y luego descender al Corazón donde será más fácil percibir las sensaciones directamente. Desde el Corazón, es posible separar la experiencia de las sensaciones físicas de los pensamientos y creencias del dolor y así eliminar el sufrimiento.

Ejercicio: *Advierta si hay alguna sensación dolorosa en su cuerpo ahora mismo. Es mejor comenzar con algo simple, como un dolor pequeño, o hasta una picazón. Si no hay sensación dolorosa presente, entonces recuerde un dolor físico que haya tenido en el pasado y trabaje con eso. Repita este ejercicio cuando sienta dolor.*

Note todos sus pensamientos, sentimientos y reacciones a la sensación dolorosa. Intente descubrir algunas creencias, especialmente miedos que tenga en cuanto a ese dolor.

Note desde donde está percibiendo el dolor y las creencias. Si lo hace desde la cabeza, ¿cómo es eso? ¿Qué tan importante parece ser el dolor? ¿Qué tan importantes parecen ser los miedos, las dudas o preocupaciones del dolor cuando los percibe a través de su cabeza?

Ahora descienda hacia su Corazón o vientre y perciba las sensaciones y pensamientos desde allí. ¿Cómo se siente? ¿Qué tan importante es la sensación dolorosa desde este punto seguro y esta perspectiva abierta? ¿Qué tan importante son los miedos, dudas y preocupaciones que surgen en su cabeza? Dedique un momento a percibir las sensaciones físicas mientras descansa profundamente en su Ser. ¿Cómo es la sensación en sí cuando le pone toda su atención a las sensaciones físicas y por un momento, sólo le da espacio a los pensamientos y miedos en su cabeza sin enfocarse en ellos? ¿Cómo son esas sensaciones puras? ¿Hay alguna sensación constante o una serie de sensaciones cambiantes en el área del dolor? ¿Dónde exactamente se localiza la sensación? ¿Cuáles son las características de la sensación ahora mismo, y cuales

son en el próximo momento? Ceda espacio a las sensaciones mientras surgen y repose lo más profundamente posible en el Corazón o vientre.

Mientras continúa a darle toda su atención a las sensaciones de su cuerpo de momento a momento, note las cualidades de la experiencia general. ¿Puede relajarse cuando pone toda su atención en el dolor y descansa profundamente en su Corazón? ¿Es tan fuerte la sensación de que el dolor es un problema, o es el dolor en sí una experiencia de sensaciones siempre cambiantes? ¿Tienen esas sensaciones calidad de sufrimiento cuando las percibe de esta manera? O ¿Son más manejables, o menos incomodas cuando las percibe desde su Corazón? ¿Es posible que el sufrimiento venga de la experiencia magnificada del juicio y el miedo que surgen cuando está en su cabeza y atrapado por sus pensamientos sobre el dolor? ¿Hay menos, o posiblemente ninguna molestia en las sensaciones cuando las percibe libre del tinte de los comentarios y miedos proyectados por su mente?

Especialmente si hay alguna condición de dolor crónico, tome tiempo para descansar profundamente en este lugar más abierto y relajado simplemente de sensaciones. Dese un momento para descansar de la lucha por cambiar o arreglar esas sensaciones.

Aún puede hacer aquello que se le haya indicado para cuidar su cuerpo y cualquier mensaje de dolor que este le envíe. Mientras tome acción para calmar o corregir una condición de dolor, continúe explorando el verdadero origen el dolor desde el fondo de su Ser, donde no hay resistencia a la situación y por tanto no ocurre real sufrimiento por ello.

Es mejor comenzar esta exploración con algo simple, como un dolor relativamente pequeño, antes de intentar discernir la verdadera fuente del sufrimiento en un dolor fuerte. Sin embargo, es profundo descubrir que el mismo principio aplica a condiciones más dolorosas que surgen. Imagine cuanto le liberara descubrir que hasta el dolor extremo no es la causa de su sufrimiento—que usted siempre puede descender a la espaciosidad del Ser y percibir hasta las sensaciones más difíciles desde allí. Aunque tenga que hacer lo que este a su alcance para corregir o aliviar el dolor, la perspectiva del Corazón ofrece una manera sencilla de reducir o aliviar el sufrimiento que con tanta frecuencia es asociado al dolor físico.

MUERTE Y PÉRDIDA

En algunas tradiciones espirituales, la vida—y particularmente la experiencia de pérdida—es vista como una oportunidad de practicar para la pérdida máxima: la muerte. La creencia es que si usted puede permanecer plenamente presente y consciente en

el momento actual de la muerte física, es una señal de que usted está libre de las perspectivas limitadas que causan todo sufrimiento. Todo, menos la muerte, cuando el riesgo no es alto, es una oportunidad para explorar esta posibilidad. Usted tiene todas las ricas y variadas experiencias de la vida ordinaria para practicar antes de encontrarse con el momento de su muerte.

Así como el dolor físico es una de las experiencias más difíciles de recibir con el Corazón abierto y una perspectiva plena y segura, también son los momentos en los cuales estamos frente a la muerte o pérdida. Como el dolor, la muerte y la pérdida alborotan nuestros miedos. Estos momentos son oportunidades de explorar la verdad acerca de su mortalidad y la incertidumbre futura de toda cosa y persona que usted ama. ¿Por qué no explorar este aspecto tan difícil de la vida desde la más sabia y completa dimensión de su Ser? ¿Por qué no enfrentar la muerte, la suya y la de los demás, desde su Corazón en vez de solamente con su mente?

Ejercicio: *Tome un momento para ponderar la posibilidad de su propia muerte. También puede hacer este ejercicio explorando la posibilidad de la muerte o pérdida de algo o alguien querido. Permítase considerar las posibles consecuencias del fin de su propia existencia física o la pérdida de algo o alguien. Note todos los pensamientos, sentimientos, deseos,*

reacciones, miedos y creencias que surgen. Ahora fíjese desde donde está percibiendo estos pensamientos y sentimientos. Si es principalmente a través de su cabeza, ¿Cómo es eso? ¿Qué tan importante o difícil parece la muerte o pérdida desde esa perspectiva?

Ahora descienda a lo profundo de su Corazón y permita que la consciencia de esa misma posibilidad de muerte o perdida fluya desde las dimensiones más abiertas y espaciosas de su Ser. ¿Cómo es percibir esta posibilidad desde sus profundidades? ¿Qué tan importante o difícil parecen la muerte o perdida desde la consciencia profunda? Tome un tiempo para reposar aquí en el Corazón y percibir el flujo interminable del tiempo a través todos los ires y venires de formas y experiencias. Descienda lo más profundo posible hacia la consciencia espaciosa en la cual aparece su cuerpo y al cual regresará.

Usted puede regresar a esta exploración cuando surjan pensamientos de la muerte o pérdida, especialmente si usted o alguien que quiere enfrentan esa posibilidad. Aunque inherentemente descubrir que su verdadera naturaleza es espacio eterno ilimitado nos puede librar, este descubrimiento es especialmente profundo si usted está enfrentando la muerte o alguna pérdida. El espacio en sí no puede ser herido ni disminuido en ninguna manera. Es un regalo profundo

reconocer que el espacio es lo que usted en realidad es y lo que siempre será.

CAPITULO 6

¿Qué sucede aquí?

QUALIDADES DE LA CONSCIENCIA

Los ejercicios y prácticas sugeridos aquí pueden cambiar profundamente la forma en que percibe la vida, los eventos y las personas en ellos. Cuando percibe su vida diaria desde el Corazón, puede parecer que vive en un mundo completamente nuevo. En cierta forma, eso es cierto. Es un mundo donde lo que sucede es menos importante que el lugar desde donde lo percibe.

¿Por qué es que este cambio hacia mirar desde el corazón tiene un efecto tan profundo en su experiencia? Aun cuando no cambia lo que en actualidad está sucediendo, la diferencia puede ser transformadora. Esto es porque mirar desde el Corazón le acerca plenamente a su Ser, su verdadera naturaleza. Mientras usted consiste de espacio consciente, no es exactamente espacio vacío. Todo lo que en verdad importa lo halla en el espacio que usted es, no en eventos externos o

experiencias de la vida, como tantas veces pensamos. Por ejemplo, la experiencia de alegría o felicidad es una característica natural del espacio abierto consciente. Cuando su consciencia se abre y fluye libremente, usted naturalmente se siente más contento y pleno. Esta felicidad es propio del Ser, por tanto la vida se vuelve una experiencia más llena y rica de forma natural mientras se mueve más de lleno hacia el espacio de su Ser.

Esto puede ocurrir cuando las circunstancias externas se alinean con sus deseos. Sin embargo, esto es solamente porque el deseo ha sido satisfecho, por tanto su consciencia se relaja y expande, en esa consciencia expandida esta una experiencia de alegría y felicidad—por el momento. Desafortunadamente, muchas veces pensamos de forma errada que las circunstancias externas son la fuente de la felicidad, cuando la verdadera fuente es la amplitud de su Ser.

El mismo principio aplica a todo lo que de veras importa en la vida: amor, paz, valores, compasión, claridad, sabiduría, fuerza, belleza y perfección. Estas experiencias tan reales e importantes son cualidades del espacio que usted es. Así que cualquier cosa que le dé más profundidad a su experiencia de amplitud puede ponerlo más en contacto con estas cualidades de Ser. Siempre que haya estado en contacto con una dimensión verdaderamente significante de la vida, ha estado poniéndose en contacto con esta consciencia espaciosa de su Ser y las cualidades inherentes en ella.

TODO ES NATURALEZA DIVINA

La experiencia de mirar desde el Corazón es muy diferente a esa de mirar desde la cabeza, pero el hecho de mirar en si es fundamentalmente el mismo. Para acercarse a su Ser, es necesario no es necesario mirar desde el Corazón o desde ningún lugar en particular. Aunque es mucho más fácil contactarse con la naturaleza de su Ser cuando mira desde el Corazón, aun cuando fluye menos, de todos modos es su naturaleza verdadera. El propósito de estos ejercicios es mostrarle la naturaleza de su Ser de forma tan meticulosa que usted puede descansar como ese espacio consciente.

Experimentar plenamente la naturaleza ilimitada de su Ser es librante. Descubrir que esta siempre es la naturaleza de su Ser, no importa que este moldeando o limitando su experiencia, es aun mas liberador. Usted puede descansar en esta consciencia esencial sin importar lo que suceda o como usted lo perciba. Así como usted no necesita ver su carro para saber que existe, no necesita tener una experiencia rica y plena de su Ser en cada momento para saber que existe. Siempre está ahí. Es lo que vive en usted.

Esta consciencia y espacio vivos son su naturaleza. Es su naturaleza divina. Usted es divino. Aun cuando esta contraído y confundido, usted es divino. Todo es divino. Es todo lo que hay, y eso es usted.

¿QUE ES USTED?

No importa tanto sus experiencias en la vida. Lo que importa es quién *es* usted en realidad. ¿Será que usted no es en realidad el cuerpo, la personalidad o la mente? ¿Será posible que todas esas sean parte de su experiencia pero no son aquello de lo cual usted consiste? ¿Es posible que usted sea espacio—un espacio abierto y permisivo—en el cual aparecen el cuerpo y la mente? ¿Qué tal si ese espacio es consciente? ¿Y si realmente es el espacio que percibe estas palabras?

Este espacio que usted es, carece de límites. Este espacio de Ser no tiene fronteras. ¿Si su existencia continua por siempre, que significaría eso? ¿Que significaría si hay consciencia ilimitada disponible en cada momento? ¿Necesitaría aun ser tan cauteloso acerca de lo que se permite vivir y lo que evita? ¿O permitiría que cada experiencia tuviese algo de ese espacio ilimitado que usted es?

¿Qué tal si sólo hay un espacio? Usted es ese espacio, y también son todas las demás personas y cosas. ¿Qué tal si ya contiene todo lo que alguna vez desearía o quisiera experimentar? ¿Qué tal si usted ya es todo aquello en lo que desea convertirse?

¿Qué tal si el espacio está vivo? ¿Y si el espacio en sí es la vida que siente ahora mismo? ¿Qué tal si este espacio está lleno de paz, alegría y amor? ¿Si ya es pleno, rico y le satisface

de manera que las experiencias terrenales nunca lo han hecho? ¿Qué tal si este espacio es usted?

> **Ejercicio:** *Tome un momento para releer los últimos cinco párrafos mientras descansa profundamente en su Corazón. Tome cada pregunta una a la vez y llévela a consciencia mientras desciende más profundamente a la espaciosidad de su Ser. No se preocupe acerca de no tener respuestas o de adherirse a las respuestas que surjan. Las preguntas en si le mostraran más y más de la verdad de su naturaleza propia.*

Como cualquier buena aventura, esta exploración de su propia naturaleza puede regresarlo a sus inicios, pero con una vista transformada y más completa. Donde usted siempre empieza y dónde termina siempre es en lo que usted realmente es: espacio consciente. Bienvenido a casa.

Es aquí
En el aliento
Es aquí
En la tranquilidad entre alientos
Es aquí
En la mente activa
Es aquí
En el reposo mental

Es aquí

En el panorama de un sueno
Es aquí
En cada momento del despertar

Es aquí
Donde todo está bien
Es aquí
Donde el miedo no tiene nada de temer

Aun así
Sólo hay percepción pura
Aun así
No hay necesidad de hacer

No hay búsqueda frenética
Que encuentre lo obvio
no necesita buscar
para encontrar lo anhelado

Es aquí
Donde nunca puede perderse o encontrarse

SEGUNDA PARTE

La sabiduría del Corazón

La sabiduría del Corazón

La verdad es aquella que abre el Corazón. La capacidad de percibir la verdad es algo que todos ya poseemos. Todos tenemos un Corazón que con veracidad nos muestra la realidad de las cosas.

Todo aquello que le ponga más en contacto con la verdad abre el Corazón. Esta es una descripción literal de la verdad. Cuando la experiencia le muestra la verdad, hay una sensación de apertura, suavidad, relajación, expansión, plenitud y satisfacción en el Corazón. Esto se siente directamente en el

centro del pecho, pero el Corazón de todo Ser es infinito y por tanto más grande que todo su cuerpo. Así que toda ésta apertura, suavidad y expansión sucede en todas partes; sólo que donde más la sentimos con claridad y directamente es en el centro del pecho.

Cuando encuentra la realidad, el sentido de sí mismo se expande, suaviza, se llena y deja ir. El *yo,* el sentido de uno mismo, ya no se siente tan limitado o pequeño. Se agranda y libera. Las fronteras se suavizan y disuelven, cualquier sensación de impropiedad, limitación o deficiencia se disminuye o elimina.

Un efecto secundario de estar en contacto con más de la verdad, es que su mente se aquieta simplemente porque tiene menos en que pensar. Saber una verdad sencilla, como el lugar donde se encuentran las llaves de su carro le da menos en que pensar. Frente a una gran verdad, su mente se aquieta aún más, como cuando ve el océano por primera vez: La verdad o realidad de aquello que ve es tan inmenso que, por un momento, su mente se detiene y se torna muy silenciosa.

En contraste, cuando su experiencia se dirige a una versión disminuida de la verdad o realidad, el Corazón se contrae. Su sensación de integridad se vuelve tensa, rígida y contraída, se siente incompleta y limitada. Podría sentirse pequeño, inadecuado o menospreciado. La pequeñez de la verdad se refleja en la sensación de inferioridad propia. El resultado de

estar menos conectado a la realidad es que su mente tiende a preocuparse más mientras intenta descifrar la verdad.

Afortunadamente, su Ser nunca es disminuido ni se contrae, solamente el *sentido* de sí mismo. Al igual que bloquear la vista de una habitación cuando se cubre los ojos parcialmente hace que su percepción del espacio sea menor sin haber reducido el espacio en realidad, una idea o creencia que no es muy real se refleja en una percepción pequeña de sí mismo, sin limitar ni restringir su Ser.

Esta apertura y cierre del Corazón en respuesta al nivel de verdad que experimenta no es algo que tiene que practicar ni perfeccionar. Desde siempre, su Corazón le ha estado mostrando de manera fiel y perfecta qué tan real ha sido su experiencia hasta ahora. Si comienza a notar las aperturas y cierres de su Corazón, descubrirá que ya tiene todo lo que necesita para determinar que tan es real. El Corazón es el verdadero maestro, la fuente de orientación interna que todos tenemos desde el momento que nacemos. No necesita un líder ni libros espirituales, para mostrarle aquello que es verdad, sólo necesita su propio Corazón.

Ejercicio: *Tome un momento para sentir su Corazón. Descender al Corazón puede ayudarle a ponerse más en contacto con lo que sucede allí. Advierta si el Corazón se siente relativamente contraído o relativamente abierto. En todo caso, su Corazón funciona de manera perfecta para*

mostrarle el nivel de verdad en su experiencia del momento. También note si su Corazón se expande o contrae en este momento. El movimiento puede ser una contracción sutil, bastante fuerte, o relajación. El Corazón siempre es cambiante en respuesta a cada pensamiento, sentimiento, deseo y experiencia que surja en su consciencia. No hay manera incorrecta de responder para el Corazón; este siempre le muestra la verdad relativa del momento.

¿CUAL ES LA VERDAD?

La verdad es aquello que existe, lo que está aquí ahora. Por tanto, si lo que existe también es aquello verdadero, entonces sólo hay verdad. Lo que hay presente es verdad—pero a distintos niveles. Así como no hay una substancia en sí o energía oscura, sólo distintos niveles de energía lumínica y fotones, no hay falsedad ni mentira, sólo distintos niveles de verdad.

Siempre vivimos la verdad. Pero como no percibimos todo en un momento en particular, nuestra experiencia de la verdad siempre es limitada. Algunas veces nuestra experiencia está llena de verdad—de aquello que en realidad está aquí—y otras veces nuestra experiencia solamente tiene una pequeña cantidad de lo que en realidad sucede, de lo que es real. El grado de apertura o retraimiento de nuestro Corazón en cada

instante, es lo que nos muestra cuanta verdad se vive en ese momento.

¿Qué tal las ideas erradas? Una idea o creencia que tenga poca o ninguna relación con la realidad externa será una verdad muy pequeña, tan pequeña que quizá sólo exista en la mente de una persona, tal como el dicho: “Él era una leyenda en su propia mente.” Cuando usted percibe una idea o creencia errónea, su Corazón se contraerá apropiadamente para mostrarle que eso es una verdad muy pequeña e inconsecuente.

Por ejemplo, si por un momento entretiene la idea de que nunca será feliz al menos que tenga diez millones de dólares, su Corazón se contraerá de forma apropiada para mostrarle que eso es sólo una idea. Esa contracción puede ser muy rápida, tanto que no le causará molestia o contrariedad. Pero si realmente cree esto, entonces el sentido de sí mismo estará contraído durante el tiempo que mantenga esa idea.

Ejercicio: *Por sólo un momento, apéguese a una idea limitante, tal como “Nunca tendré suficiente tiempo,” piense en la respuesta de su Corazón. ¿Ese pensamiento le permite relajarse y ser, o requiere esfuerzo y se contrae? Ahora considere otro pensamiento que encuentre ridículo porque es tan irreal, tal como “Nunca seré feliz al menos que me convierta en Presidente de Los Estados Unidos.” Quizá le sea imposible conservar esta idea. Hasta quizá le haga reír. Muchos chistes terminan con una ridícula e*

imposible verdad (ej., "Y luego el perro le dijo al amo, 'Quizá debí decir Dimaggio en vez de Ruth'). La pequeñez de la verdad provocará que no la crea. ¡La risa es un movimiento maravilloso hacia una perspectiva mayor!

Los pensamientos son reales—existen—pero existen sólo como ideas. Podría colocar todos los pensamientos jamás pensados en una sola pila, y aún así no harían tropezar a nadie. Sólo existen como descargas neurales en el cerebro, así que enfocarnos exclusivamente en los pensamientos es limitar o contraer severamente su experiencia de la realidad y por tanto su percepción de sí mismo.

Durante la experiencia diaria, nuestras ideas tienen distintos niveles de relación con la realidad. Esos que corresponden más de cerca a la realidad no contraerán ni limitarán nuestra auto-percepción, tal como lo hacen las ideas erróneas. Muchas ideas nos sirven para vivir en paz con el mundo. Por ejemplo, cuando necesita ir a algún lugar, las ideas correctas de cómo llegar allí le permiten simplemente ir y continuar con otras experiencias. Ideas como ésta mejoran nuestra experiencia en lugar de limitar o contraerla. Una idea sobre donde algo se encuentra, por supuesto, no es una gran verdad, pero usualmente no se percibe como una experiencia limitante.

LA CAPACIDAD DEL CORAZON DE MOSTRAR LA VERDAD

Todo lo que existe, es verdad, y la capacidad de nuestro Corazón de reflejar los niveles de realidad nos permite reconocer que tan verdadera es una experiencia en particular.

¿Qué es el Corazón? ¿Qué es ésta auto-percepción siempre presente? No se relaciona con las sensaciones en el corazón físico o el pecho. Es algo más sutil, a veces hasta más sutil que las sensaciones físicas, aunque la apertura o contracción también pueden ser percibidas como relajación y contracción en el cuerpo físico. El sentido de sí mismo y de que usted existe, es algo mas intimo que su experiencia física.

¿Qué significa cuando dice *yo*? El simple hecho de que estamos aquí, de que existimos, es un aspecto muy misterioso de nuestra experiencia. Cuando hablamos de ello poéticamente para intentar capturar su esencia, le llamamos Corazón, como cuando su Corazón le dice algo, o cuando algo toca su Corazón.

La auto-percepción es una experiencia muy viva y cambiante. En algunos momentos, la percepción del *yo* está abierta, fluye con libertad y se expande. En otros momentos, como cuando surge un juicio, se siente disminuido, inadecuado y deficiente. En esos momentos, ¿ha cambiado en realidad? ¿De repente se ha vuelto más pequeño su cuerpo? Muchas veces la percepción del *yo* es más grande o más pequeña que su cuerpo físico. ¿Cómo es eso? ¿Alguna vez ha sentido su niño

interno? ¿Cómo puede el *yo* ser del tamaño de un niño cuando usted ya es adulto?

La sensación del *yo,* o auto percepción, es algo siempre cambiante. Siempre está abierto o expandido, o contraído y oprimido, de forma similar a la expansión y contracción de nuestra respiración.

Ejercicio: *Considere la idea de que es mejor ser más flaco o más bello de lo que es en la actualidad, note que sucede a su auto-percepción. Su Corazón, ¿se abre, suaviza y expande? ¿Esta idea le permite simplemente ser o le oprime y restringe el flujo de su experiencia?*

Luego, para tener un contraste, note que sucede con su auto-percepción si considera la idea de que usted ya es perfecto. Puede ser un reto considerar ésta idea sin que surjan otras, tales como "¡Pero en realidad no soy lo que deseo!"Si esto sucede, su Corazón le mostrará su reacción al segundo pensamiento, no la verdad de la idea original de que está bien.

De forma experimental, intente retener la idea de que usted es perfecto como es, luego note que sucede a su Corazón. ¿Esta idea le permite a su Corazón estar abierto, suave y expandido? ¿Le permite simplemente ser? ¿U oprime y restringe el flujo de su experiencia? Para la mayoría, la idea de estar bien como es, brinda mayor tranquilidad y plenitud a la experiencia del yo.

La idea de que es mejor ser más esbelto, más bello y más joven de lo que en realidad es, es sólo una verdad más pequeña que la idea de que usted es perfecto como es. Aun si *es* bello, esbelto o joven, la idea de que es mejor ser de otro modo puede limitar su auto-percepción. Si es mejor ser de otra forma, ¿puede simplemente sentirse relajado y ser, o necesita hacer algo para mantenerse como es?

En contraste, una idea neutral que no dice o implica nada sobre usted puede ser percibida de forma neutral en su sentido del *yo*. Por ejemplo, si considera el color del techo de una casa ajena, éste no le será cercano, no le abrirá ni cerrara el corazón porque es ajeno a usted y probablemente no implica nada sobre usted. Su auto-percepción no cambia en respuesta a ideas neutrales como ésta.

El abrir y cerrar del Corazón no es una prescripción—algo que debe practicar—es simplemente una descripción de aquello que su Corazón ha estado hacienda toda la vida. Lo que sucede con la auto-percepción en cualquier momento es completamente correcto y apropiado. Es apropiado que su Corazón se cierre cuando alguien le diga verdades pequeñas y limitantes; y es apropiado que su Corazón se abra cuando tiene una experiencia intensa o realidad profunda.

LA RAPIDEZ DEL CORAZON

Su Corazón es increíblemente veloz. Al instante sabe que tan verdadero algo es y se abre o cierra a algún grado. Es tan rápido que en realidad nunca aterriza en algo. Siempre está abriendo o cerrando en respuesta a cada momento.

Por tanto, si un pensamiento conduce a otro, el Corazón reflejará la verdad relativa de la idea secundaria, no de la original. Y si ésta segunda idea conduce a otras, entonces su Corazón reflejará que tan real es la idea más reciente. El grado de apertura de su corazón puede variar rápidamente, ¡tan rápidamente como usted le surgen nuevas ideas!

Una vez, trabajé con una señora a quien se le dificultaba dedicar tiempo a sí misma. Le pedí que buscara en su Corazón para ver qué tanta verdad hay en la idea de que es bueno tomar tiempo para sí misma. Ella cerró sus ojos por un momento, y cuando le pregunte qué había sucedido, contestó que sintió una intensa contracción. Me sorprendió, entonces pedí que me dijera exactamente lo que había pasado. Me dijo que pensó, "Está bien, dedicar tiempo a mí misma," luego inmediatamente pensó que esto sería egoísta de su parte, y su Corazón se contrajo. Su Corazón le mostraba que tan verdadero era que tomar tiempo para sí misma seria egoísta. Ya no reflejaba la verdad de la idea de que es bueno dedicar tiempo a sí misma.

En medio de nuestros pensamientos veloces, puede ser difícil determinar a qué responde su Corazón en realidad. Por tanto, cuando busque el nivel de verdad de algo, ayuda detenerse y considerar cada pensamiento o posibilidad a la vez.

Ejercicio: *Tome un momento para pensar en alguna situación de su vida. Advierta si hay ideas familiares o recurrentes sobre esa situación. Escoja una de las principales ideas, creencias, opiniones o actitudes que tenga sobre esa situación o sobre alguien o algo relacionado a ella. Ahora simplemente reténgala gentilmente en su consciencia. Repítase la idea varias veces, y mientras lo hace, note qué ocurre en su Corazón. ¿Se abre y suaviza o algún tipo de presión o dureza empieza a formarse en su consciencia? Recuerde, de cualquier modo su Corazón está trabajando perfectamente para mostrarle que tan veraz es ese pensamiento.*

Intente retener esa simple idea por un momento, como si fuese un niño completamente concentrado en lo que mira. Retener un pensamiento le da una idea más clara de la verdad relativa acerca de ese pensamiento, como indicado por la respuesta de su Corazón mientras se enfoca por completo en ello.

Si su mente se distrae y le llegan una segunda o tercera idea, o quizá una conversación mental completa consigo mismo sobre la situación, está bien. Sólo note que el Corazón, se va moviendo con cada pensamiento y ahora le muestra la verdad de la idea que surge en el momento.

EL ROL DE LOS JUICIOS

Un pensamiento o experiencia inicial no sólo puede llevar a otras ideas, el grado de apertura y cierre de su Corazón en sí puede provocar otro pensamiento o juicio que conlleva a más opresión del Corazón y a una sensación de auto-percepción limitada o pequeña. Si usted está en una búsqueda espiritual y ha llegado a creer que es mejor para su Corazón estar abierto en lugar de cerrado, entonces una contracción repentina de su auto-percepción puede inducir mas juicios acerca de no desear estar contraído, lo cual limita el Corazón aún más. Compruébelo usted mismo:

> ***Ejercicio:*** *Si retiene la idea de que no debe sentirse limitado, ¿se abre su Corazón? ¿Le permite esa idea simplemente ser? ¿U oprime y limita su auto-percepción? La idea de que no debe sentirse contraído le limita, usualmente se siente oprimido simplemente porque esa idea no es muy cierta.*

Hay algo de lógica en éste ciclo juicioso, incluso cuando resulta en una sensación restringida: cuando la auto-percepción se contrae, su consciencia también lo hace, se vuelve limitada, y su *in*consciencia crece. Cuando el rango de su consciencia se disminuye, el resto de la realidad yace fuera de su consciencia en ese momento. La lógica del juicio se basa en este efecto simple. Como resultado de un juicio, usted se vuelve menos

consciente de su experiencia y temporalmente menos consciente de la incomodidad inicial que le causa el pensamiento juicioso. Por tanto, siente algo de alivio. La lógica del juicio está basada en éste alivio pasajero que provee la reducción de su consciencia.

Sin embargo, la falla de esta lógica es que ahora la contracción de su consciencia debe ser mantenida, de lo contrario volverá a sentir la incomodidad inicial. Mantener la contracción es en sí muy incomodo. Haga un puño fuerte e intente mantenerlo por varios minutos. Rápidamente comenzará a sentirse incomodo. De forma similar, cuando usted mantiene su consciencia contraída para evitar una sensación incomoda, esto genera aún más disgusto.

Por tanto cuando inicia un ciclo de juicios, su sentido de auto-percepción y su consciencia siguen disminuyendo mientras intenta evitar la sensación incomoda creciente causada por esa misma contracción de sus sentidos y de su auto-percepción y consciencia. Esto muchas veces continúa hasta que usted está exhausto por el esfuerzo requerido para mantener la vigilancia en contra de su descontento, y usted simplemente deja ir cualquier juicio.

La buena noticia es que siempre que no esté contrayendo su sentido de auto-percepción por medio de pequeñas verdades, tales como juicios, su sentido de auto-percepción naturalmente se relaja y abre. En su estado natural de reposo, el Ser mantiene una auto-percepción abierta y espaciosa, así como sus

músculos naturalmente se alargan y expanden en la ausencia de esfuerzo para contraerlos. Así que cuando un ciclo de juicios le agobie, a veces hay una descarga profunda de la auto-percepción disminuida y la contracción de la consciencia. En luz de esto, no sorprende que muchas realizaciones y despertares espirituales ocurran inmediatamente después de una experiencia extremadamente contraída o dolorosa.

Otra buena noticia es que la tendencia a juzgar no es culpa suya. Aquellas personas que le criaron, fueron los que le enseñaron a juzgar, y ellos a su vez aprendieron de las personas que le criaron. Lo hicieron porque era la mejor manera que tenían de manejar sus propios sentimientos de incomodidad. Cuando los padres enfrentan el Ser ilimitado de un niño de dos años (y todos sabemos que tan grande eso puede ser), muchas veces utilizan el método que mas conocen: el juicio, para darle a ese niño una sensación de limitación de su Ser.

Eventualmente aprendemos a hacer esto nosotros mismos. Aprendemos a juzgarnos y a mantener ideas de nosotros mismos que nos limitan para así poder llevarnos bien con la gente que nos rodea, en especial los que nos vistieron y dieron de comer.

Al juzgar limitamos nuestra experiencia de la verdad y por tanto nuestra experiencia de nosotros mismos. Otros culpables son nuestras ideas, creencias, opiniones, conceptos, dudas, miedos, preocupaciones, sueños, deseos y nuestra sabiduría en general. Juzgar es uno de los métodos más efectivos de limitar

nuestra auto-percepción ya que siempre implica algo limitante del *yo*.

> ***Ejercicio:*** *Haga una lista de alguno de los juicios que tiene de sí mismo, de la vida y de otras personas. Escoja los que en realidad cree. Ahora lea esa lista varias veces y note la sensación que tiene de usted mismo mientras lo hace. Mantener estos juicios ¿Le da la sensación de que usted es otra persona, alguien con una perspectiva muy definida de la vida? ¿Se siente más conectado con otros y con el mundo, o se siente más solitario y apartado del mundo? Aun si esa auto-percepción le hace sentir superior porque tiene los juicios correctos, ¿Qué tan grande, abierta y relajada es su auto-percepción cuando juzga de ese modo?*

Este alguien implicado en sus juicios siempre es alguien muy pequeño, limitado y por tanto vulnerable a algo malo o alguien que necesita sentirse superior para que suceda algo bueno o hasta para poder sobrevivir. La verdad suprema es que usted es ilimitado. Su Ser nunca puede ser lastimado—o beneficiado—por ninguna experiencia. Solamente una pequeña (menos real) idea de sí mismo puede aparentar ser herida o mejorada.

JUICIOS POSITIVOS

Lo dicho sobre juicios negativos también aplica a los juicios positivos. Cuando alguna experiencia conlleva a juzgar de forma positiva, nuestra auto-percepción se contrae tanto como cuando juzgamos de forma negativa. Compruébelo usted mismo:

Ejercicio: *Piense en algo de lo cual tenga un fuerte juicio positivo, tal como su película favorita o algo que le haya hecho sentir muy orgulloso. Note lo que sucede a su auto-percepción cuando tiene un pensamiento positivo acerca de eso. Si se encuentra pensando algo como, "¡Maravilloso! Esto es grandioso— ¡espera que se lo cuente a mis amigos!" Note lo que sucede a su auto-percepción. Le podría sorprender que su Corazón no esté tan abierto como antes de hacer ese juicio positivo. Una gran verdad le permite relajarse o cambiar de forma natural. Una idea positiva de sí mismo implica que debe ser de cierta forma para estar bien.*

Implicado incluso en los juicios positivos está la idea de que usted es limitado—necesita que le sucedan cosas buenas para sentirse bien y adecuado. No hay nada mal en que sucedan cosas buenas; es sólo que hasta sus juicios positivos son pequeñas verdades basadas en una pequeña idea de sí mismo. Su Corazón se contraerá con una pequeña verdad positiva tanto como lo hace con una pequeña verdad negativa.

Afortunadamente, no hay nada que deba hacer con las pequeñas verdades, aparte de reconocer que son pequeñas. Además, hasta las pequeñas verdades pueden ser útiles. Así que no hay necesidad de eliminarlas, lo cual ni si quiera es posible. Ver que son pequeñas de inmediato las pone en perspectiva. Entonces, cuando surjan, son vistas como nada grandioso. Pueden aún surgir en su mente, pero no importa que tan comúnmente ocurran, usted las reconocerá como relativamente no importantes.

Probablemente usted ha experimentado la habilidad de utilizar una verdad mayor para desplazar o poner en perspectiva una verdad más pequeña. Por ejemplo, si usted o alguien que ama es diagnosticado con una enfermedad que ponga en riesgo su vida, lo que en realidad importa se hace obvio. La verdad, o realidad, de una muerte posible hace que otras verdades se vean más pequeñas e insignificantes en comparación.

No necesita esperar que una gran verdad le dé un golpe en la cabeza para poner su experiencia en perspectiva. Simplemente note qué tan real es cada pensamiento. Las experiencias vienen en muchos tamaños. Usted siempre se moverá en distintos grados de verdad, y naturalmente podrá discriminar que tan real es cada una. Usted puede determinar cuán importante algo es simplemente advirtiendo el contenido de su pensamiento y notando la sensación que provoca. Si se abre y relaja su auto-percepción, su Corazón, entonces en

realidad es importante. Si se contrae o limita la percepción de sí mismo, o su Corazón, entonces no lo es.

TODA VERDAD ES RELATIVA

La verdad es todo lo que hay. Sin embargo, nuestra experiencia de la verdad, de la realidad, siempre es parcial. Ahora mismo su campo de visión es parcial. Usted sólo puede ver lo que hay frente a usted, no lo que está detrás. Similarmente, su Corazón siempre le muestra una porción de la verdad de la experiencia del momento.

Su percepción o rango de experiencia siempre se abre y cierra, llenando los vacios de su experiencia u olvidando o ignorando partes de ella. Cada vez que se enfoca en un aspecto particular de la experiencia, deja de notar otros aspectos. Como resultado, cualquier perspectiva en particular es pequeña o más limitada, más grande o más completa, o quizá tiene aproximadamente el mismo nivel de integridad que otra.

La sensación de apertura de su auto-percepción siempre es relativa. Ya que la verdad siempre es relativa, cualquier verdad en particular puede ser percibida como el abrir o cerrar de su Corazón. Hasta una experiencia pequeña de la verdad puede ser más grande que la anterior y por tanto será percibida como una apertura o relajación en su Corazón. Similarmente, una verdad relativamente grande puede sentirse limitante si

ocurre luego de haber experimentado una experiencia aun más grande y espaciosa.

Por ejemplo, si ha pasado casi toda su vida poniendo atención a sus pensamientos e ideas, entonces la primera vez que esté en contacto con sus emociones será como una expansión de consciencia. Será como haber descubierto una nueva y rica dimensión de su Ser.

Sin embargo, si ha tenido alguna experiencia aún mayor de estados expandidos del Ser, posiblemente a través de prácticas espirituales, entonces moverse hacia una emoción fuerte como la ira, tristeza o ansiedad puede ser percibida como una contracción o sentido de auto percepción disminuida. La misma verdad, la misma experiencia de emociones, puede ser percibida tanto como una apertura en su Corazón o como un cierre. Todo depende desde donde se traslada a esa emoción y qué tan abierto o expandida es por lo general su auto-percepcion.

La diferencia entre dos experiencias con grados similares de verdad puede ser leve o más grande de lo imaginable. Las verdaderas dimensiones de su Ser son ilimitadas. Usted es todo, y cuando tiene una experiencia directa de plenitud, la auto-percepción puede ser angosta o ilimitada.

SU SABIDURIA PERFECTA

Su Corazón es lo más sabio del universo. Su auto-percepción

siempre le muestra de manera perfecta y directa que tan reales son las cosas, y que tan completa es su perspectiva en cada momento. Incluso cuando su Corazón esta contraído por alguna idea profundamente condicionada que usted mantiene, es apropiado y sabio en su contracción.

Ninguna persona tiene más capacidad que otra de distinguir que tan real son las cosas. Nadie es más sabio que usted y nadie es menos sabio. Ya que nadie es capaz de percibir la perspectiva individual de otro, nadie podrá ser más experto en su experiencia que usted. Así como nadie puede comer y digerir su desayuno, tampoco pueden percibir y digerir su perspectiva de la verdad de cada momento.

Si ningún Corazón es más sabio que otro, quizá eso se debe a que sólo hay un Corazón que funciona a través de varios cuerpos y sin embargo no es contenido en ninguno en particular. Lo que usted es, es un Corazón de Ser.

Ya que todos estamos igualmente dotados con sabiduría, no hay necesidad de ceder nuestra autoridad a nadie más. Nada mejor que su propio Corazón puede discriminar que tan verdadero es algo para usted en el momento.

Además, estos pensamientos que causan contracción no son culpa suya. Fueron otras personas quienes les pasaron las ideas y creencias. Ellos en turno lo aprendieron de otros. Si rastreara cada idea o reacción condicionada a sus orígenes, descubriría que todos compartimos ideas limitantes. Si hay alguien a quien culpar, pues es a todos en conjunto. Otra manera de decirlo,

sería que el Ser completo es la fuente de todo, incluso la manera limitada que tenemos de percibir ese Ser.

Con este entendimiento, la posibilidad de simplemente confiar en su Corazón existe, no importa que tan grande o pequeña sea la verdad que usted vive. Puede confiar en su Corazón cuando se abre, y puede confiar en él cuando se cierra. Su Corazón es la cosa más sabia y más confiable que existe. En las tradiciones espirituales más profundas, el verdadero maestro, o satguru, está dentro de nosotros. Su verdadero maestro es el sensitivo y preciso Corazón, que se expande y contrae mientras percibe los eventos continuos de la vida.

APLICANDO LA SABIDURIA DE SU CORAZON

Ya que el Corazón responde de manera tan rápida a los sucesos del momento, es de gran ayuda detenerse y percibir un pensamiento o una reacción a la vez si desea saber que tan verdadera es. Así como disfrutaría más una comida si toma cada bocado y lo saborea detenidamente, la posibilidad de tomar tiempo para percibir cada pensamiento que surja, existe.

Por ejemplo, digamos que recuerda una mala experiencia y surge el pensamiento “Mi vida nunca será suficientemente buena.” Antes de pensar en todas las maneras que esta idea es verdadera, o al contrario defenderse con todas las razones por lo cual no es cierto, quizá deba tomar un momento para sentir

cómo éste pensamiento afecta su auto-percepción. Entonces, cuando sepa que tan real es la idea por sí sola, quizá le sea obvio que no es ni completamente cierta ni completamente falsa. Si la percibe directamente como una verdad relativamente pequeña de su vida, quizá ni sea necesario defenderse de esa idea con una contraria. Notar que tan real es una idea inicial de este modo, podría reducir la importancia de los pensamientos que podrían seguirle.

Otra forma práctica de explorar y utilizar la capacidad de percibir la verdad de su Corazón es verificar con su Corazón al momento de tomar una decisión. De ese modo, podrá encontrar cual decisión es la verdadera. Sin embargo, cuando se refiere a decisiones relativas (ej., que hacer, que comer, donde vivir, con quien casarse, etc.), las diferencias podrían ser sutiles en su Corazón. Desde la perspectiva máxima, las decisiones prácticas de la vida quizá no sean tan importantes. Así que tome su tiempo para aprender a percibir correctamente las diferencias en cuanto a que tan reales son sus opciones. Así como un catador de vino puede aprender a discriminar entre los sabores más sutiles, usted puede aprender a percibir hasta las más pequeñas diferencias en cuanto a una decisión verdadera en comparación a otra.

Cuando busque la verdad acerca de alguna decisión en su Corazón, es útil considerar todas las opciones posibles. La más real podría estar entre las posibilidades que ha considerado, o puede ser algo totalmente diferente. Por ejemplo, una amiga

estaba indecisa entre su deseo de irse permanentemente en un retiro espiritual y el deseo de quedarse con su esposo. Ninguna de las dos opciones se sentía completamente real en su Corazón. Cuando sugerí que quizá se podría quedar con su esposo y también irse a retiros espirituales por tiempos largos, se abrió su Corazón, al ver que ésta era la manera más real de responder a ambos deseos.

Ejercicio: *Piense en alguna decisión que está considerando. Quizá sea mejor escoger una decisión que no sea tan importante o tan inmediata para que en realidad pueda explorar el proceso de comparar la verdad de sus opciones. Haga una lista de posibles decisiones que pueda tomar, asegúrese de incluir algunas opciones que representen un término medio o sean completamente distintas a las dos primeras opciones que se le ocurrieron.*

Ahora dedique tiempo a cada opción, y perciba la respuesta de su Corazón mientras mantiene en su mente la idea de tomar esa decisión. Recuerde, manténgalo simple y sólo imagínese habiendo tomado la decisión. Olvídese de consideraciones secundarias, como el pro y el contra, o ramificaciones adicionales. Note si considerar una opción en particular conlleva a una sensación de tranquilidad y espacio en su Corazón, o quizá a una sensación de contracción de sí mismo. No hay manera correcta o

incorrecta de que su Corazón responda. Sólo note la forma en que responde.

Incluya la idea de que no importa qué decida. En muchos casos, la verdad más grande de sus decisiones es que aquello que decida, en realidad no importa. Si ese es el caso, entonces esa idea o perspectiva le dará más espacio para simplemente ser y mayor auto-percepción.

Finalmente, cuando considere la verdad relativa de varias opciones posibles, también es útil buscar en su Corazón varias veces por un período de tiempo. Especialmente cuando esté tomando decisiones grandes en la vida, consultar varias veces con su Corazón antes de actuar le da más probabilidad de tener un resultado más satisfactorio. Por ejemplo, si quiere saber si es verdadero quedarse en una relación íntima, podría encontrar un resultado diferente justo después de una discusión en comparación con un momento luego de que su amante le sorprendiera con un regalo. Es una perspectiva más amplia encontrar la verdad luego de un tiempo, en comparación con la verdad del momento presente.

El Corazón es sabio y preciso, le puede mostrar que tan real es quedarse o marcharse, comprar una casa nueva, tomar un trabajo nuevo, o hasta comerse una galleta. Pero también podría mostrarle muchas más de las posibilidades inherentes en ésta vida y mucho más de la verdad de su Ser. En relación con éstas grandes verdades, las preguntas prácticas de su vida son

temas relativamente pequeños. Usar su Corazón sólo para saber cosas como que hacer o donde vivir es como utilizar un satélite de posicionamiento global para hallar el camino desde su habitación hasta su baño. Utiliza sólo una pequeña parte de la capacidad de su Corazón.

Sin embargo, seguir su corazón día a día puede ponerle en contacto con la riqueza del funcionamiento de ésta dimensión de su Ser. En el camino, también podría encontrar a su corazón abriéndose en respuesta a las grandes verdades y movimientos más profundos del Ser que conmueven cada vida.

Ejercicio: *Por un momento, perciba si hay Paz aquí. No importa cuanta haya, o si sólo hay un poco ahora mismo. Sólo note si puede percibir algo de Paz. Ahora enfoque su atención en esa Paz que está ahí debajo del flujo de pensamientos o sentimientos. Permítase percibir la naturaleza de la Paz y la profunda tranquilidad de esa experiencia. Mientras acaricia la Paz con su consciencia, note si en realidad hay límites en la tranquilidad del momento. No se preocupe por hacer esto bien, pero disfrute la mayor cantidad de Paz presente aquí mientras pueda.*

Ahora note su propio Ser. Enfocarse en la Paz puede haber relajado o abierto su auto-percepción profundamente o sólo un poco. Note si esto ha suavizado o expandido su Corazón.

LOS MÚLTIPLES TAMAÑOS DE LA VERDAD

Las más profundas y mayores verdades no encajan con palabras o lenguaje. Mientras las palabras actúan como guías, su Corazón se abrirá más y su auto-percepción se sentirá más completa y plena en respuesta a las muchas dimensiones del Ser que se encuentran más allá de los pensamientos y creencias. Como siempre, su propio Corazón es la guía más auténtica hacia estas grandes dimensiones y posibilidades, pero la razón por la cual su auto-percepción se expande cuando usted ve la verdad más completa es porque usted *es* la verdad. Usted es todo lo que existe. Cuando usted percibe más de la verdad, usted percibe más de sí mismo.

La verdad viene en muchos tamaños. Una de las maneras que usted crea y mantiene un pequeño sentido de sí mismo es a través de un profundo involucramiento con el pensamiento. Se nos ha enseñado desde temprana edad a pensar, conceptualizar, y nombrar las cosas. Por la importancia que se la ha dado a pensar, los momentos sin pensamientos son raros. Pensar es parte prevalente de la experiencia momento-a-momento, tanto que muchos vivimos principalmente en el interior de nuestras mentes.

Sumado a este momentum del pensamiento, están las suposiciones y creencias inconscientes del mundo y de sí mismo. Esta corriente más profunda de pensamientos también sirve para crear y mantener un pequeño y separado sentido de

auto-percepción. Como resultado de todo este pensamiento, de las suposiciones y creencias tanto conscientes como inconscientes, la mayoría de las personas viven conscientes de sólo una parte pequeña de la realidad, la cual mayormente sólo existe en la mente.

Este momentum de pequeñas verdades se refleja en su pequeño sentido de auto-percepción y crea interrogantes sobre qué hacer con esto. Desafortunadamente, cualquier idea que surja, es sólo eso—otra idea más. Lo que *es* posible es estar consciente de la prevalencia del pensamiento en su experiencia. Esta consciencia no es en realidad algo que uno hace, la consciencia es fundamentalmente una característica de lo que usted es. Así como no necesita hacer nada para tener sus hombros, no necesita hacer nada adicional ahora mismo para estar consciente—y ser consciente de su pensamiento.

Ejercicio: *¿Cómo es pensar ahora mismo? Puede notar no sólo el contenido, sino también el ritmo, la rapidez que llevan, el vaivén y flujo de sus pensamientos. ¿De dónde vienen y hacia dónde van? ¿Qué sucede si hay una pausa entre ellos?*

¿Cómo afecta el flujo del pensamiento su auto-percepción? ¿Necesita pensar para existir? ¿Pensar le da una sensación familiar de pequeñez y límites? ¿Es incomodo no saber algo en este momento, no tener pensamientos?

La invitación es a sólo notar el pensamiento y el efecto que causa en su auto-percepción. Cualquier idea acerca de cambiar su experiencia es sólo otro pensamiento que tendrá efectos similares en su auto-percepción. ¿Por qué no simplemente explorar el sentimiento? Perciba por usted mismo que tan verdadero es cada pensamiento. No hay nada malo en las pequeñas verdades—sólo que son pequeñas. ¿Qué tal si sus pensamientos no fuesen la gran cosa? ¿Qué tal si su pensamiento sencillamente no es un buen recipiente para la verdad? El pensamiento sólo puede contener una pequeña porción de la verdad.

No hay necesidad de deshacerse de una idea. Una vez percibe que un pensamiento no es un buen recipiente para la verdad, esto lleva a otra pregunta: ¿Qué más hay aparte del pensamiento? ¿Qué más es real? Mientras percibe la prevalencia de los pensamientos y posiblemente hasta la corriente profunda de creencias y suposiciones inconscientes, también puede comenzar a percibir lo que rodea y contiene el pensamiento.

Descienda a su Corazón y note el espacio que rodea sus pensamientos. ¿Qué efecto tiene el descenso al Corazón sobre su auto-percepción?

LAS PROFUNDAS CORRIENTES DEL PENSAMIENTO

Muchas creencias y suposiciones dan forma y limitan nuestra experiencia de la verdad y auto-percepción incluso cuando no estamos pensando en ello conscientemente. Son ideas y conceptos en los cuales creemos tan profundamente que ni siquiera los cuestionamos, tal como “La vida es corta” o “Nunca hay suficiente tiempo.” Además, estas creencias y suposiciones generan otras ideas, las cuales se suman al momentum del pensamiento y mantienen su Corazón y su auto-percepción pequeña y contraída.

Las dos más profundas corrientes de pensamiento fuertemente moldean la auto-percepción. La primera es la creencia de tener una dirección en la vida. Usualmente esta dirección es hacia más, distintas y mejores experiencias. Pero a veces está pautada en términos contrarios como no menos, igual o no peor. En todo caso, hay una creencia profundamente arraigada de que la vida debe tener movimiento y cambiar en un modo particular.

Por supuesto, las cosas cambian, lo cual mantiene viva la esperanza de que cambiarán de la manera deseada. Esta suposición, de que las cosas pueden o deben ser mejor implican un *yo* pequeño; se basa en un punto de referencia: Las cosas deben ser mejor—para *usted*. Si las cosas deben ser mejor para *usted*, entonces *usted* debe estar careciendo de algo. Esta suposición y los pensamientos que genera ayudan a mantener una auto-percepción contraída ya que implica el punto de referencia —un *yo* pequeño.

La segunda, aún más profunda y menos consciente corriente de pensamientos que mantiene una auto percepción contraída es la suposición de que la experiencia física es la más real. Esta suposición es tan común, que cualquier idea contradictoria podría llamarse una locura. Incluso las personas muy sensitivas y espirituales quienes han tenido experiencias muy reales y profundas de otras dimensiones son atraídas a esta suposición hacia lo físico y llegan a una experiencia más limitada de la verdad y de su propio Ser.

Hay muchas dimensiones de la realidad aparte de las puramente físicas. Están las dimensiones de pensamiento, emoción e intuición. Además, están las dimensiones de presencia pura y Ser espacioso. Muchas de las cuales son aún más verdaderas que la realidad física. Este tipo de experiencias le dan una idea transcendental rica y plena de sí mismo, más que las puramente físicas.

LA IDEA DE QUE USTED ES EL CUERPO

La idea de que su vida puede y debe ser mejor, y la idea de que la realidad física es la más real, animan otra suposición aun más básica: que usted es el cuerpo. Su sentido de sí mismo, y la experiencia de su Ser, usualmente es moldeada y limitada a su identificación con el cuerpo, lo cual lleva a una pregunta resurgente, ¿Cómo van las cosas para el cuerpo? ¿Es mejor, más placentero, o menos doloroso para el cuerpo ahora mismo?

Esta orientación hacia el cuerpo no es mala, pero es una manera limitada de experimentar la realidad y a sí mismo. Es como ver un sólo canal del televisor: Es algo, pero es limitado.

Esta limitación puede afectar cada experiencia que usted tenga. Al enfocarse tanto en su cuerpo, puede perderse de algunas de las más ricas y profundas posibilidades de la vida. Puede que las verdades mayores no sean particularmente cómodas para su cuerpo. Los estados profundos de amor y dicha pueden ser agotadores desde una perspectiva puramente física. Las realizaciones más profundas de la naturaleza de su Ser pueden ser tan amplias y expansivas que su identidad como cuerpo no resistiría.

Preguntar qué puede hacer sobre esta limitación solamente la reforzaría. Otra posibilidad es explorar la sensación de limitación que le da a su consciencia y a su Corazón la identificación con el cuerpo.

Ejercicio: *¿Cómo se siente creer que usted es el cuerpo ahora mismo? ¿Esa idea permite que su Corazón se abra y relaje? ¿O conlleva a una sensación de pequeñez? No hay nada malo con las pequeñas verdades; sólo que no son muy completas. Usted no tiene que eliminar o cambiar las pequeñas verdades. Reconocer que son pequeñas es suficiente.*

El reconocer que la identificación con el cuerpo conlleva a no ser completo, una curiosidad más grande surge: ¿Qué

más es verdad acerca de usted? ¿Es usted más que el cuerpo? ¿Qué otros canales hay en esta televisión llamada su vida? ¿Qué más sucede aquí?

LA SENSACION DEL *YO*

Detrás la suposición de que usted *es* el cuerpo hay otra idea aún más profunda la idea de que usted existe, que usted es un *yo*—una entidad separada e individual. La sensación mas íntima de cada uno, frecuentemente es el *yo,* lo cual es una visión limitada e incompleta de usted mismo. No abarca el alcance del cual es capaz su Ser. Esta sensación de un *yo* separado no es mala ni incorrecta; sólo es limitada e incompleta.

En medio de una profunda experiencia de verdad, la auto-percepción puede ser tan grande e inclusiva que ya no tiene mucho sentido ser un *yo* separado. Cuando se despierta a la unidad de las cosas, la sensación de un *yo* puede desvanecer rápidamente. Si *usted* es el sillón sobre el cual está sentado, las nubes en el cielo, y todo lo demás, entonces simplemente no tiene sentido llamarle a todo *yo*. Si es mucho más de lo que usted usualmente se considera, entonces el término *yo* queda demasiado pequeño.

En una profunda experiencia de la verdad, la sensación del *yo* se suaviza y expande a tal grado que sólo queda una ligera sensación del *yo* como un aspecto de permanencia separada,

quizá sólo como el observador de la amplitud de la verdad. Más allá de estas profundas experiencias de la verdad, esta la verdad en sí misma. Cuando está en contacto con la verdad suprema, y la más completa sensación de Ser, no hay nada que permanezca separado por sí sólo—no hay experiencia y no hay quien la sienta, no hay Corazón, ni sentido de sí mismo. Sólo hay Ser.

La experiencia de grandes verdades y hasta de la verdad máxima no elimina su capacidad de percibir pequeñas verdades ni la sensación de un yo separado. Pero cuando hay muchas experiencias que implican salirse de y regresar a una sensación de pequeñez, esta separación del yo se siente más como una vestimenta que no se puede poner ni quitar, es algo permanente. Al moverse a través de las muchas dimensiones del Ser y aun más allá de la experiencia en sí, los límites entre todas estas dimensiones se vuelven permeables e inconsecuentes. Resulta, que de todos modos, estos límites sencillamente son pensamientos. En realidad no separan nada.

La pregunta no es cómo deshacerse de una pequeña auto-percepción, sino ¿Cual es su auto percepción? ¿Es definida o cambiante—se abre y cierra, se expande y contrae, se aprieta y ligera, y a veces desaparece por completo? La percepción de un yo separado puede por tanto mantenerse de forma ligera aunque sigua contrayéndose apropiadamente cuando una pequeña verdad surge.

¿Cuál es su sensación de sí mismo en este momento? ¿Qué es verdadero ahora? Su Corazón es el único guía del cual necesita para explorar hasta las más grandes verdades.

SÓLO HAY AMOR

Todo lo que usted o cualquier otra persona haya hecho en su vida es cuestión de amor. Lo que moldea el movimiento de amor es la sensación de *yo*. Lo que siempre estamos haciendo es cuidando la sensación del *yo*, ya sea un yo pequeño o uno expandido. Cuando la auto-percepción es contraída y pequeña, cuidamos ese *yo*. Cuando esta expandida, cuidamos de una mayor sensación del yo. Lo que siempre hemos hecho es intentar cuidar de nosotros mismos de la mejor manera que sepamos, y eso es a través del amor.

Pero, por supuesto, cuando nuestras acciones sólo cuidan al *yo* que esta retraído, no cuidan ni toman en cuenta otras cosas. Por ejemplo, quizá cuidemos de nuestros gustos escogiendo sólo comidas ricas, mientras ignoremos las necesidades nutritivas del cuerpo. O si nos identificamos tanto con un sentimiento que sólo cuidamos de él, quizá no estemos cuidando nuestro Ser completo. Cuidar sólo los gustos o las emociones sigue siendo un acto de amor, pero al ser una forma tan delimitada de querernos, puede ser negligente o hasta dañino para otros aspectos de nuestro Ser o para los demás.

Si vemos amor en todo, podríamos temer que permitiremos la continuación de la violación sexual, el homicidio y otras formas limitadas de cuidar de una pequeña separada sensación del *yo*. Pero en descubrir que sólo hay amor, lo sorprendente es que nuestras acciones se vuelven más amorosas de forma natural. Si vemos el homicidio como algo maligno que necesita ser abolido sin también ver su naturaleza amorosa básica, entonces es cuando tiene sentido asesinar. Si el asesinato en realidad es malo, entonces tiene sentido matar a alguien que asesino a otra persona. O también tendría sentido asesinar a alguien antes de que nos maten a nosotros. Tiene sentido enviar una bomba a otro país, antes de que nos ataquen. Pero cuando vemos la naturaleza amorosa hasta en el asesinato, podemos responder a él en una forma que no lo perpetuemos mientras intentamos prevenirlo.

Es posible reconocer el amor que ya existe dentro de nosotros y que actúa a través de todos. Al reconocer ese amor que está en nuestro interior, existe la posibilidad de un reconocimiento aún más grande del amor. Al contrario, cuando rechazamos cualquier aspecto del amor—lo cual incluye todo lo que sucede—nuestra experiencia será más limitada y nuestras acciones serán menos amorosas. Así que al condenar, lo que hacemos es convertirnos aun más en eso que condenamos. Ver la belleza, perfección y amor que hay en las cosas es lo que le permite transformarse, moverse hacia una forma más completa de amar.

Cuando nuestra auto-percepción expande, nuestras acciones no son más amorosas; solamente son mas amorosas hacia una auto-percepción más completa. Cuando nuestras acciones amorosas cuidan de una percepción mayor de nosotros mismos, aparecemos más santos porque estamos tomando a todos en cuenta, porque reconocemos que *somos* todos. Estas acciones siguen siendo auto-gratificantes, pero son gratificantes hacia una sensación mucho más amplia del yo.

Cuando la consciencia de uno mismo se vuelve más completa, llega a ver que no hay nada que necesita cambios o arreglos. Ya todo está bien. El mundo ya está lleno de amor. Sus acciones y aquellas de los demás ya están llenas de amor. Cualquier cosa que haga el Ser, es el Ser cuidando de sí mismo. Eso es todo lo que hace y siempre ha hecho.

Esto lleva a una apreciación de todo lo que usted hace y todo lo que sucede, una apreciación de la forma en que el Ser se mueve cada vez que lo hace. El amor se desborda por todas partes. No hay evidencia de la falta de amor. Que sorpresa descubrir esto en un mundo que parece tan lleno de problemas y cosas que necesitan ser cambiadas.

LA VERDADERA LIBERTAD

En esta cultura donde existe la sensación de que más es mejor, también se implica muchas veces que las verdades grandes son mejores. Si su Corazón puede abrirse y expandirse, entonces

podría ser mejor encontrar una manera de por fin abrirlo completamente y dejarlo así ¡por siempre!

Sin embargo, si revisa su Corazón ahora, mientras sostiene la idea de que es mejor mantenerlo abierto siempre, se sorprenderá de encontrar que esa idea en realidad le limita**.** Simplemente no es la verdad más grande ni la más librante. Una posibilidad aun más grande y librante es permitirse un sentido de auto-percepción sin importar su tamaño. Si su Corazón siempre se abre o contrae de manera adecuada para mostrarle que tan real es la perspectiva de cada momento, entonces el mejor resultado de percibir una verdad pequeña sería que su Corazón se contraiga y le muestre que tan pequeña es esa verdad. Descubrir que una verdad es pequeña podría ser tan liberador, como descubrir que una amplia dimensión del Ser es profundamente real. En ambos casos, la naturaleza de la verdad ha sido iluminada.

Una vez se dé cuenta de que puede confiar en su Corazón, ya sea abierto o cerrado, usted puede simplemente reposar mientras se despliegan todas las perspectivas. No necesita hacer nada para eliminar las pequeñas perspectivas, las cuales surgen de las partes condicionadas del Ser, ni para atraer las más grandes, que surgen de las partes no condicionadas de su Ser. Sólo descanse en el momento como es.

Nunca hay necesidad de tener una gran o pequeña experiencia, ya que el Ser, siempre es el Ser, aun en las pequeñas experiencias. Su naturaleza es la misma, y parte de su

naturaleza es la capacidad de discriminar que tan verdadera—o completa—es una perspectiva en particular. Las experiencias pequeñas del Ser aun son parte de la naturaleza plena del Ser, así como una única gota de agua esta mojada.

Los buscadores espirituales muchas veces piensan en la liberación como quedarse en una experiencia expandida de la verdad. Aunque las experiencias expandidas nos liberan (en especial si ha estado limitado por mucho tiempo), la habilidad de movernos entre diferentes perspectivas es una libertad aún mayor. Las paredes son sólo problemas si no sabe dónde está la puerta y por tanto no pueden salir ni entrar.

La verdadera libertad es poder entrar y salir de la identificación con una pequeña auto-percepción. No tiene que confiar en mi palabra. Descubra qué sucede en su Corazón cuando permite que la auto-percepción fluya libremente en su forma actual. ¿Permite esto que su Corazón este abierto? ¿Le permite simplemente Ser por un momento?

¿QUIEN ES USTED?

¿Qué es este Ser que siempre percibe hasta cierto grado? Quizá el descubrimiento más sorprendente es que la percepción de sí mismo no le muestra nada de su verdadera naturaleza. ¡Una percepción limitada de sí nunca se refiere a quién usted es en realidad! No es indicativo de quién usted es, lo que hace es mostrarle que tan real es su condicionamiento. Reconocer esto

puede poner su mundo de patas arriba. Su auto percepción está siendo moldeada y limitada por el desarrollo de ideas y creencias condicionadas; no es un reflejo de su verdadera naturaleza.

Esto puede ser un gran alivio. Todas sus experiencias limitantes, incompletas, de contracción, insuficientes o sin valor ¡no tienen nada que ver con usted! Al contrario, son un reflejo de las limitaciones, falta de plenitud, la pequeñez, insuficiencia, y falta de valor de sus ideas, juicios, creencias, conceptos, dudas, preocupaciones, sueños y deseos. No tienen nada que ver con su naturaleza.

La experiencia más íntima—su Corazón—nunca es una *completa* experiencia de su verdadera naturaleza. Siempre es una experiencia *relativa* al funcionamiento del verdadero ser mientras determina el grado *relativo* de verdad en una experiencia.

Esto nos regresa a la pregunta: ¿Qué o quién es el Ser que usted siempre percibe a mayor o menor grado? Esta pregunta nos dirige a aquello que está más allá de las palabras—y aun más allá de la experiencia. Ni la experiencia más expandida del Ser es libre de este moldeamiento o limitación. La pregunta en si nos señala una verdad más grande que cualquier respuesta, incluso una basada en la experiencia.

¿Qué sucede en su Corazón cuando simplemente retiene la pregunta, Quién soy o qué soy? Aun si su Corazón está abierto, puede preguntarse quién o qué está percibiendo esa apertura.

La verdad máxima nunca será capturada en una experiencia porque simplemente es demasiado grande para caber hasta en la experiencia más expandida. Esto nos proporciona una pista para la pregunta ¿Quién es usted? La razón por la cual una auto-percepción expandida nunca contiene *toda* la verdad de su Ser es porque usted *es* todo lo que existe.

Quizá ahora puede tomar un descanso de sonar con tener la experiencia de la verdad máxima. La verdad no depende de ninguna forma en su experiencia de ella. Es y siempre ha funcionado bien a través de cada experiencia, sin jamás estar contenida en esa experiencia. La auto-percepción, ya sea expandida o contraída, es una expresión de un Ser mucho más grande que nunca puede ser plenamente capturado en una experiencia.

Quizá la *experiencia* de la verdad no necesita ser capturada. La verdad es algo que podemos descubrir lentamente como una comida o novela que lentamente disfrutamos en vez de devorarla rápidamente. Hemos estado descubriendo la verdad, ahora y siempre, incluso cuando percibimos sólo una pequeña parte de ella. La riqueza del Ser también es revelada por medio de las pequeñas verdades que conforman nuestras vidas.

El Ser nunca es maltratado por las perspectivas limitadas que tenemos. El Ser no depende en ninguna forma particular de percibirse a sí mismo, ni tampoco de la ausencia de auto-percepción. El Ser ya reposa dentro del interminable abrir y cerrar de su Corazón, así que disfrute el viaje.

La verdad me alcanza
no soy suficiente
nunca lo he sido
nunca lo seré
que alivio admitir que este envase infinito
no puede contener la infinidad
que alegría descubrir que la infinidad
no necesita envase

TERCERA PARTE

Amar es dar, no recibir

Amar es dar, no recibir

¿Qué es el amor y dónde lo encontramos? Buscamos el amor e intentamos enamorarnos, y sin embargo parece que nunca tenemos suficiente amor. Aun cuando lo encontramos, se nos puede escapar con el paso del tiempo. ¿Y si hubiese una fuente de amor que nunca desvaneciera y estuviese siempre disponible? ¿Y si el amor estuviese cercano y mantenerlo fuese tan fácil como respirar? ¿Qué tal si esta "buscando el amor en todos los lugares equivocados y no es que de veras esté a falta de amor? El amor es más simple, más misterioso y más sutil

de lo que imaginamos. El amor es simplemente la atención abierta y espaciosa a nuestra consciencia, que es la fuerza más gentil, amable e intima del mundo. Influye en las cosas sin imponerse. Sustenta todas nuestras experiencias, pero no las oprime ni restringe. Aun así, la tendencia a conectarse y unirse al objeto del cual somos conscientes es propia de la consciencia.

Es ésta aparente naturaleza contradictoria de la consciencia—su naturaleza abierta y permisiva y su tendencia apasionada a unirse al objeto de su atención—que le da a la vida su profundidad y dulzura. No hay nada más satisfactorio que este delicioso dilema de estar separado de, pero al mismo tiempo, conectado a algo que ve, oye o siente.

La consciencia es el principio de toda separación. Antes de la consciencia, sólo hay sentido de unidad, sin nada que nos separe de aquello que percibimos. Con el nacimiento de la consciencia llega una sutil distinción entre dos cosas: eso que es consciente y el objeto del cual se es consciente. Esos dos aspectos están conectados por una fuerza misteriosa a la cual llamamos consciencia o amor.

Este flujo de consciencia y amor que le conecta a todas sus experiencias es la real fuente de satisfacción y alegría. De cierto modo todos lo hemos sentido. Cuando usted se enamora de una persona, una mascota, una pieza musical, un objeto bello, u otro, usted ha sentido este flujo de consciencia íntima y conectada. Desafortunadamente, se nos ha enseñado a creer

que la fuente de todo buen sentimiento era el objeto de nuestra afección. Así que sufrimos cada vez que perdemos la supuesta fuente de ese afecto. Cuando su pareja se va, su mascota muere, el concierto termina, o la casa de sus sueños es embargada, se siente enajenado de ese sentimiento de amor y conexión.

USTED ES LA FUENTE

Pero ¿qué tal si usted es la fuente de consciencia que une todo? ¿Qué tal si el amor que ha estado buscando siempre ha estado aquí, en el fondo de su propio Corazón? ¿Qué tal si no tuviese importancia lo que su consciencia toca, sólo si esa consciencia fluye? Eso simplificaría profundamente la búsqueda de amor. Cualquier objeto o experiencia podría convertirse en el objeto de su amor.

La dulzura del amor es el flujo de consciencia en sí. La permisividad y libertad que buscaría de un amante perfecto, ya está aquí en su propia consciencia. No tiene que intentar ser permisivo porque la consciencia por naturaleza es abierta y permisiva. Por sí sola, la consciencia no puede hacer mucho más que tocar. No puede halar, ni empujar, ni exigir, ni limitar la libertad de aquello que toca. Y aun así, no es un observador

distante ni desligado. De forma profunda e intima, está conectado al objeto de la consciencia. En realidad, la consciencia y el objeto vienen de la misma fuente y son lo mismo.

Esta conexión e intimidad, natural de la consciencia, satisface y es plena sea cual sea el objeto del cual somos conscientes. En otras palabras, su experiencia actual, es su verdadero amor. Aquello que vive en el momento es una oportunidad de experimentar la profundidad de su verdadera naturaleza consciente, abierta y amorosa. Su verdadera naturaleza es el amor. El amante perfecto que siempre ha buscado, no sólo ha estado ahí siempre, es en realidad lo que usted siempre ha sido.

Quizá piense, "Pero no me siento enamorado y amoroso todo el tiempo. A veces me siento solitario y desconectado del amor y de la satisfacción." Entonces, ¿cómo puede ser que el amor esta aquí si no lo puedo sentir? ¿Está en realidad ausente el amor en esos momentos, o solamente limitado en su flujo y expresión? ¿Existen momentos donde no hay consciencia, o será que siempre hay consciencia aunque no sea mucha? Si no hubiese consciencia, tampoco habrían problemas porque la consciencia es el inicio de la separación (la percepción de un yo separado) y el final de la consciencia es el final de la separación. En otras palabras, sin consciencia, no puede haber soledad, ira, ni otras cosas. Por tanto cuando esté sólo o

enojado, por lo menos hay algo de consciencia, aunque quizá no mucha.

Cuando la consciencia esta contraída y oprimida, lo cual es común cuando está solitario, enojado, triste, herido o temeroso, tiene la misma naturaleza que cuando está contento o animado. Hasta una sola gota de agua esta mojada, y una sola gota de consciencia es abierta y permisiva de todo aquello que podría conmoverle.

La clave hacia una consciencia abierta y permisiva es buscarla en su experiencia del momento. Cuando su consciencia es oprimida por juicios o miedo, en realidad no palpa el objeto de ese juicio o miedo. Lo que tienta es el pensamiento juicioso o temeroso que ha surgido. La consciencia se torna permisiva y abierta hacia ese pensamiento. Esa es la definición de la consciencia: es reconocer de forma abierta y permisiva el contenido de nuestra experiencia. Si la consciencia no está abierta a algo, entonces no somos conscientes de ello.

La clave para sentir amor, es saber desde donde fluye la consciencia en el momento. Ese flujo de consciencia es amor, y es la experiencia más satisfactoria y plena que pueda tener. Este flujo de consciencia fluye en una dirección natural: desde el fondo de su ser hacia los objetos cercanos y las experiencias del momento. Solamente mientras fluya en esa dirección se puede vivir esta experiencia de amor consciente y pleno.

Cuando de forma consciente, alguien le muestra cariño (no por los deseos o juicios que tengan acerca de usted, sino de tenerle cariño sencillamente por como usted es), usted puede percibir esa expresión externa de su amor. Puede percibir la forma en que le miran, la sonrisa en sus labios, y la forma en que reaccionan frente a usted. La consciencia de usted, crece dentro de ellos. El amor fluye de ellos hacia usted, eso les llena a ellos de satisfacción y alegría. El que usted también sienta lo mismo, depende de si percibe el flujo de amor hacia ellos. Es su propia consciencia que le llena de esta sensación de conexión y aprecio. *Usted se llena de amor cuando da amor a alguien o algo más.*

Obviamente, es más fácil abrir su Corazón y expresar amor cuando sus necesidades están atendidas. Es más fácil corresponder a alguien dándole esa apertura y atención, cuando esa persona cumple con su definición de un amante ideal. Por tanto, cuando dos personas se están enamorando, ambos sienten la plenitud y riqueza de la consciencia, o amor, que fluye libremente. Pero el contacto que cada uno tiene con ese amor, está dentro de ellos mismos. Es su propio amor y consciencia que los llena de una forma tan plena.

Esta verdad—usted se llena de amor cuando ama, no cuando es amado—puede liberarlo de la búsqueda de amor fuera de sí mismo. Si no está seguro de que es su propio amor el que le llena, piense en alguna ocasión en la cual alguien se enamoró de usted pero sus sentimientos no le correspondían. El

flujo de atención amorosa hacia usted no le satisfacía. Quizá hasta le era incomodo tener a alguien interesado en usted cuando no sentía lo mismo.
En contraste, cuando usted se está enamorando de alguien, puede ser rico, excitante y energético, aun cuando no es recíproco. En un amor no correspondido, hay una intensidad y belleza en el fluyo saliente de amor, que le llena en ese momento. A pesar de la decepción y el dolor de no ser amado, usted siente plenitud y brío como resultado de amar a otro. Incluso, durante el renacimiento, el amor no correspondido era considerado el ideal. El amor que fluye desde su propio Corazón es el que le llena de alegría y satisfacción. La fuente del amor esta en usted.

UN SÓLO SER

Sólo hay una consciencia y un Ser detrás de toda la consciencia individual. La forma de alcanzar la unidad del Ser es percibir el flujo de amor desde la profundidad de su ser. Paradójicamente, el lugar donde está conectado a los demás es dentro de su propio Corazón. En realidad no puede conectarse con otra persona sólo de forma externa. Aunque utilizaran una súper pega para unirse a esa persona, aun habría una sensación de lejanía en su experiencia, eso sin mencionar lo difícil que resultaría separarse.

En su interior, usted ya está conectado con todas las cosas y personas. La conexión es el flujo de consciencia que está aquí, ahora, mientras lee estas palabras. Ese sentido de conexión se encuentra en la naturaleza amorosa de la consciencia, no en el objeto de consciencia en sí. Usted está conectado a los demás en la consciencia que fluye desde su interior hacia ellos. La conexión no se halla en el flujo de consciencia y amor hacia usted, ya que ese flujo está conectado a la fuente dentro de la otra persona.

¡Esta es una buena noticia! Usted puede sentir amor ilimitado sin importar lo que hagan los demás. Lo único que importa es cuánto usted ama, no cuánto le aman. Ahora mismo, puede estar lleno de un sentimiento desbordante de un amor dulce, simplemente dando consciencia a algo o todo lo presente en su experiencia. No se lleve de mi palabra; pruébelo usted mismo con este ejercicio:

Ejercicio: *Permita que su consciencia se dirija a un objeto físico cercano. Tome un momento adicional para que su consciencia toque ese objeto por completo. Como parte de ésta experiencia, dé tanto amor, apreciación y aceptación como pueda a ese objeto. Luego note otro objeto. Mientras su consciencia se dirige por un momento a ese, dele tanto amor, apreciación y aceptación como pueda.*

Ahora permita que su consciencia advierta un sonido en su ambiente. Mientras escucha, dé esa misma apreciación amorosa a lo que escucha.

Si tiene alguna dificultad dándole amor y apreciación a algún objeto o sonido en especial, pruebe con otro objeto o sonido. Si escoge un objeto o sonido más neutral, le será más fácil sentir amor por algo sin ninguna razón en particular.

Continúe permitiendo que su consciencia se enfoque en varios objetos, sonidos, colores, sabores, olores y sensaciones. Permita que fluya tanto amor y apreciación como pueda a cada uno de ellos. Dedique todo el tiempo que desee a cada experiencia y si fuese difícil sentir amor hacia algo, simplemente muévase a otra cosa. Será más fácil sentir amor sin razones mientras repite este ejercicio.

Ahora note otras cosas que surgen en usted: una sensación, un pensamiento, sentimiento o deseo desagradable. Tome un momento adicional para mandarle atención amorosa. Sólo por ahora, puede amar cada sensación, pensamiento, sentimiento o deseo que aparezca en su interior.

Mientras se adapta a esto, simplemente permita que su consciencia fluya naturalmente hacia eso que toca ya sea dentro o fuera de usted. Dele amor y aceptación a cada cosa. Sólo por un momento, acepte las cosas como son.

¿Cómo se siente dar consciencia y amor una y otra vez a las cosas que surgen en su experiencia? ¿Qué tan abierto y lleno se siente su corazón cuando es capaz de dar amor de este modo? Si llega a algo difícil de amar o aceptar, sólo perciba y luego ame esa dificultad. Puede simplemente tomar un momento para amar el hecho de que algunas cosas se aman con más facilidad que otras. Luego muévase hacia lo próximo en su consciencia.

Sólo ame eso que esté frente a usted y así llénese de amor. Es así de sencillo, si recuerda que la esencia del amor es la consciencia y el espacio. El amante ideal es aquel que le da mucho espacio para ser usted mismo, pero aun así se conecta con usted como es. La consciencia es así. No limita al objeto del cual se es consciente, pero si mantiene contacto.

EL AMOR NO SE ACABA

Puede repartir esta consciencia y amor libremente porque la consciencia es algo que nunca se acaba. Sin importar de cuantas cosas ha sido consciente hoy, aún le queda consciencia para este momento y el próximo. La consciencia es fácil de dar, y no cuesta nada ni le agota de ninguna forma. En su Corazón hay una fuente inagotable de amor. Vea si puede darle tanta atención a algo que termina sin consciencia.

A veces retenemos el amor y la consciencia porque creemos que el amor verdadero requiere más que esta atención sencilla y abierta. Nuestro condicionamiento sugiere que el amor requiere compromiso, sacrificio, y dar nuestro tiempo y esfuerzo de forma incondicional. Quizá algunas de estas cosas son necesarias para una relación, pero no para amar.

Esta distinción es importante, ya que muchas veces confundimos el amor con las relaciones. Equivocadamente creemos que el amor depende de una relación. Pero si reconocemos que la fuente del amor esta dentro de nosotros, entonces la relación se puede ver en perspectiva. Las relaciones son importantes, pero no son tan importantes como el amor. La experiencia de éste flujo interior de amor nos satisface, ya sea con o sin una relación. Puede sentir amor por una hermosa pieza de arte en un museo, una pieza conmovedora de música, un momento excitante en una actividad deportiva o en una conexión profunda con otra persona. El amor es lo que hace que una relación y todas las demás cosas valgan la pena.

Que posibilidad más rica—que todo el amor que usted siempre deseó esté disponible para usted ahora mismo, sólo dándolo a todo lo que encuentre, ya sea dentro de usted o en su entorno. El amor es para darlo, no para conseguirlo. Y mientras más lo da, mas llena su Corazón de una forma plena hasta desbordarlo.

AMAR CON LOS SENTIDOS

Nos llenamos de amor al repartirlo, no al recibirlo. La verdad puede realmente librarle de la búsqueda del amor, ya que todo merece su amor. Usted se da cuenta de que el amor es simplemente consciencia y espacio, puede compartirlo libremente con todo lo que surja en su experiencia. De este modo, usted se llena hasta desbordarse de la presencia dulce y abierta del amor.

También es posible sentir este amor pleno a través de los sentidos físicos. En su mayor parte, utilizamos los sentidos para *percatarnos de las cosas:* Miramos una cosa para conseguir otra, como información. Miramos en nuestra cartera para ver cuánto dinero nos queda. Buscamos en el refrigerador para ver que hay para comer. Escuchamos la radio para entretenernos o enterarnos de alguna noticia. Palpamos nuestros bolsillos para ver si las llaves del carro están allí.

Quizá intentemos conseguir algo más que información a través de nuestros sentidos: Miramos cuidadosamente para sentirnos más seguros. Miramos por un largo rato una fotografía para intentar llenarnos de amor o sentirnos satisfechos por la belleza de quien allí se encuentra. Escuchamos música para intentar llenarnos de diversión y alegría. De algún modo hemos aprendido a ser consumidores a través de nuestros sentidos. Intentamos comprar belleza, placer, diversión, pasión, felicidad, seguridad, valores y hasta la el amor a través de los sentidos. Pero así mismo como el

amor exterior no nos llena ni satisface por completo, nada que intentemos consumir con nuestros sentidos nos va a satisfacer plenamente.

Afortunadamente, las experiencias que percibimos a través de nuestros sentidos, nos complacen un poco. Admirar la belleza de un hombre o mujer nos da un poco de placer, excitación y la experiencia de la belleza. Sin embargo, tal placer y excitación son pasajeras y nunca suficientes. Esta es parte inevitable de la naturaleza de la vida y de nuestro Ser. La verdad de nuestro ser es el vacío puro o espacio. Por tanto cuando tenemos una experiencia, fluye al espacio interior de nuestro Ser, y en el proceso, se disuelve en ese vacío. El flujo entrante de experiencia se transforma de forma a espacio. Todo lo que consumimos con nuestros sentidos y consciencia regresa a su estado original de presencia careciente de forma.

Por esto la satisfacción que nos da la experiencia externa nunca es suficiente. Tratar de llenarnos de belleza, pasión, felicidad y amor provenientes de afuera es intentar llenar un cubo lleno de perforaciones. No importa cuánto tiempo intente, incluso con una manguera, el cubo nunca se llena. No importa cuántas experiencias de pasión, belleza y alegría usted consuma, el vacío interior de su Ser permanece. No importa cuánto amor o atención usted reciba de los demás, nunca es suficiente para llenar el vacío de su corazón. Uno nunca puede recibir suficiente de aquello que en realidad no satisface.

Por eso, nuestros intentos de sentirnos mejor al consumir experiencias externas puede llevar a un apego compulsivo o adictivo a las experiencias externas, incluyendo la diversión, la belleza y el romance. Un principio básico de la psicología es que una recompensa intermitente es más poderosa que una constante. Por tanto, la satisfacción o excitación que tenemos al ver una persona bella, probar el chocolate o viajar a Fiji, puede provocar una ligera, o hasta severa, adicción a la experiencia externa. La gente puede hacerse adicto a cualquier cosa, incluyendo buscar una cara bonita entre la muchedumbre o planificar formas de maximizar la diversión o el placer. Esto también puede llevar a evitar o tener una reacción exagerada frente a cosas que no deseamos experimentar: podríamos ponernos tensos o alejarnos al ver las arrugas en la cara de nuestro amante, o quizá no comamos los alimentos más nutritivos porque no nos guste su sabor.

Afortunadamente, existe una solución simple. En el flujo saliente de las cualidades positivas de nuestro Ser, incluyendo el amor, es que sentimos plenamente la paz, la alegría, y la belleza dentro de nosotros mismos. Cuando estos fluyen desde nuestro interior, se mueven desde el vacio y adquieren forma. El vacio interior del Ser es la fuente de todo, incluyendo la alegría, la pasión, la paz, la fortaleza, la compasión, el apoyo y el amor. Por tanto es con el flujo saliente de consciencia y amor que nos llenamos de estas cualidades. Mediante el flujo saliente de consciencia, el vacio se moldea y toma formas

particulares de amor, paz, alegría y otros. Sorprendentemente, esa fuente interior es inagotable. Siempre se encuentra más alegría y más amor en su verdadera fuente.

Por la costumbre de intentar consumir las cosas con nuestros sentidos, en lugar de sentir la plenitud del Ser, muchas veces nos sentimos vacíos, necesitados e incompletos. Por eso estamos mirando, escuchando y tocando, siempre en busca de algo que nos satisfaga. De manera compulsiva, buscamos un mejor amante, un mejor carro o un mejor trabajo, aun cuando el amante, carro y trabajo que tenemos es en realidad maravilloso. Desarrollamos el hábito de siempre buscar con nuestros sentidos, algo que nos haga sentir satisfechos. Mucha gente se siente así con la comida. Queremos alegría y satisfacción al probar algo y aun así nunca podemos comer suficiente. De forma similar, queremos alegría y satisfacción de ver o escuchar algo bello, pero nunca es suficiente. Siempre estamos buscando unos audífonos mejores.

Hay otra forma: Podemos *dar* amor por medio de nuestros sentidos. En lugar de intentar ver o acaparar algo divertido y satisfaciente con nuestros ojos, podemos llenar eso que vemos con un flujo de amor a través de nuestros ojos. Esto es tan fácil de hacer, como cambiar el enfoque hacia el flujo saliente de consciencia en lugar del flujo entrante de sensaciones.

Ejercicio: *Tome un momento para mirar algo de su entorno. Comience con algo neutral o algo que encuentre*

placentero para la vista. Note como se relaciona internamente a través de la experiencia de la vista. ¿Intenta lograr algo al mirar? ¿Hay alguna evaluación de lo que ve? ¿Es lo suficientemente bueno? ¿Le satisface simplemente mirar este objeto?

Ahora permita un flujo más completo de consciencia a través de sus ojos y hacia el objeto. En lugar de intentar internalizar el objeto a través de sus ojos, dele un baño de atención plena y amorosa a través de sus ojos. Sólo por un momento, ámelo sin ninguna razón con su vista. De forma óptima, el amor es aceptación y atención, por tanto sólo dé a ese objeto mucha atención y aceptación. Note si puede sentir la sensación de amor que fluye desde sus ojos hacia el objeto. Utilice su vista para dar amor al objeto en vez de intentar obtener algo de él.

¿Cómo es sentir el flujo saliente de amor a través de sus ojos? No se preocupe por hacerlo bien o sentir lo suficiente. Sólo advierta cómo cambia su experiencia o sólo imagine un flujo de amor a través del sentido de la vista hacia el objeto.

Ahora escoja otro objeto y una vez más, permita que la consciencia amorosa fluya a través de sus ojos hasta el objeto. Permita que fluya tanto amor como le sea posible. Ahora, solamente para la práctica, muévase de un objeto a otro, y bañe a cada uno de ellos con amor. Mientras se acostumbra, puede hasta intentar con objetos que no le

gusten. Puede también intentarlo con personas y animales. Note como algunas cosas son más fácil de ver de este modo que otras, pero deles tanto amor como pueda a cada cosa.

Puede repetir este experimento con todos sus sentidos. ¿Cómo sería bañar todo de amor a través de sus oídos, el tacto y los gustos? ¿Qué tal si lo más importante no fuese el sabor de la comida, sino cuánto la ama con su boca? Comenzamos con el sentido de la visión, ya que éste tiene una cualidad más fuerte de separación o distancia. Mientras que mirar implica separación, la audición, el tacto y el gusto son sentidos más íntimos. Sin embargo, ese sentido de separación puede cambiarse hacia una sensación profunda de conexión al dar amor a través de sus ojos a su entorno. A continuación un ejercicio similar para el sentido del tacto.

Ejercicio: *Dedique un momento a tocar algo con sus manos. Comience con algo neutral o que le dé gusto tocar, como una almohada o sabana suave. Note cómo se relaciona interiormente con la experiencia del tacto. ¿Intenta obtener algo de esa sensación en sus manos? ¿Le satisface lo suficiente simplemente tocar ese objeto? Note la intimidad; no hay distancia entre usted y el objeto que toca. ¿Existe en el momento separación alguna mientras toca el objeto?*

Ahora permita que la consciencia fluya plenamente a través de sus manos y hacia el objeto. En lugar de intentar internalizar la sensación del objeto, báñelo con la plenitud de atención amorosa a través de sus manos. Sólo por un momento, ámelo sin razón alguna con su tacto. El amor es en realidad aceptación y atención, por tanto simplemente dele al objeto mucha atención y aceptación. Note si puede sentir amor y aceptación fluyendo a través de sus manos y hacia el objeto. Utilice sus manos y el sentido del tacto para dar amor al objeto en lugar de sacar algún beneficio del objeto.

¿Cómo se siente el flujo entrante de amor a través de sus manos? No se preocupe por hacerlo bien o por sentir lo suficiente. Sólo note como cambia su experiencia al grado que lo haga o sólo imagine el flujo de amor del objeto a través de su tacto.

Ahora toque otro objeto y una vez más, permita que la consciencia amorosa fluya por sus manos hacia el objeto.

Permita que tanto amor como pueda fluya a través de sus manos y hacia el objeto. Como práctica, muévase de un objeto a otro, bañando cada uno de ellos con amor. Mientras se acostumbra, puede probar esto con objetos que no le gustan. También puede intentarlo con personas y animales. Note como algunas cosas son más fáciles de tocar de esta forma que otras, pero dé tanto amor como sea posible a cada cosa.

Ahora incluya las sensaciones internas de su cuerpo. De una forma muy intima, está tocando todo dentro de usted. El sentido kinestetico del tacto incluye la capacidad de sentir las coyunturas, los músculos y hasta los órganos del cuerpo. Note que sucede si brinda aceptación y atención amorosa a sus brazos y piernas del mismo modo que lo hizo con objetos físicos que le rodeaban. Por ahora, perciba cualquier sensación que surja en su cuerpo y envíe amor y consciencia directamente a esa área.

Repita éste ejercicio y sustituya con el sentido de la audición. Explore la experiencia de amar las cosas a través de sus oídos. Luego, en su próxima merienda o comida, inténtelo con el sentido del olfato y del gusto. Ya que estos otros sentidos son más íntimos que la visión, podría descubrir que es muy satisfactorio y rico dar amor a través de estas formas más inmediatas e íntimas. También puede combinar todas sus sensaciones y amar en su totalidad la experiencia sensorial del momento:

Ejercicio: *Tome un momento para amar algo a través de uno de sus sentidos. Note si intenta conseguir algo de esa sensación. Ahora permita un flujo saliente más fuerte de consciencia a través de sus sentidos y hacia el objeto. Llene plenamente al objeto de atención amorosa. Sólo por un momento, ámelo sin razones.*

Ahora note otra sensación y permita que el amor y la aceptación fluyan a otra vista, sonido, olor, o sensación táctil. Luego ame otra sensación. Asegúrese de incluir sensaciones de su propio cuerpo, incluyendo lo que suceda dentro de usted y todo aquello que pueda percibir de su propio cuerpo a través de la vista, del oído y el tacto.

¿Cómo se siente este flujo saliente de amor a través de todos sus sentidos? No se preocupe por hacerlo correctamente o sentir lo suficiente. Sólo note como cambia su experiencia y hasta qué grado, o simplemente imagine el flujo de amor a través de sus sentidos hacia las experiencias del momento presente.

Ahora permita que la consciencia y espaciosidad fluyan a todas sus experiencias sensoriales a la vez. Incluya cada sensación que tenga y note que puede amarlas todas a un tiempo. La fuente de la consciencia es ilimitada, no se le pueden agotar la consciencia y el amor, entonces ¿por qué no dar tanta consciencia y amor como pueda a todo lo que está aquí ahora? No se preocupe por incluir o no todo. Sólo permita que su consciencia fluya en tantas direcciones y hacia tantas sensaciones como pueda. ¿Cómo se siente amar en totalidad sus sensaciones?

AMAR MÁS ALLA DE LAS SENSACIONES

Puede incluir sensaciones más sutiles si las tiene, pero no es necesario sentir esas energías y dimensiones sutiles para sentir la plenitud del amor. Los pensamientos, las emociones y los deseos son niveles más sutiles de la experiencia que las sensaciones físicas.

Ejercicio: *Tome un momento para amar algo a través de uno de sus sentidos. Ahora permita un flujo saliente de consciencia a través de sus sentidos hacia el objeto. Llénelo plenamente de su atención amorosa. Note otra sensación y permita que el amor y la aceptación fluyan hacia otra vista, sonido, aroma, gusto o sensación táctil. Luego ame otra sensación y así sucesivamente. Permita que la consciencia y espaciosidad fluyan a través de todos sus sentidos de forma simultánea. Incluya cada sensación física, y note que usted puede amarlo todo a la vez.*

Ahora note cualquier pensamiento o emoción que surja y permita que la misma atención amorosa fluya hacia esas emociones también. Si un deseo o añoranza fuerte surge, inclúyalo en el flujo de consciencia abierta total. Y si percibe alguna energía o presencia en la habitación, ámela sin razón también. No se preocupe si no siente nada mas allá de lo físico, no es de importancia. Sólo ame eso que percibe en el momento. Satisface amar cualquier cosa y amarlo todo, por lo tanto ¿por qué negarle a algo que está aquí ahora ese flujo abundante de sensación y consciencia?

¿Cómo se siente incluir todo en su amoroso flujo de consciencia?

Usted puede amar incluso aquello que no está en su experiencia del momento. Puede amar a través de sus sensaciones físicas, a través de la consciencia pura y percibiendo la existencia en sí. De este modo, usted puede amar al universo completo y más allá. Es rico amar lo que está aquí en su experiencia directa y simultáneamente amar lo que yace más allá de su experiencia sensorial inmediata. Simplemente reparta amor a todo, aún si no lo puede ver ni sentir. ¿Cómo se siente el simplemente dar más y más amor?

Existe un lugar más donde puede enviar amor y eso es al tiempo:

Ejercicio: *Ame todo lo que sea parte de su experiencia en este momento. Incluya todo en su flujo amoroso de consciencia: aquello que ve, oye, toca, siente y lo que no. Deje que el amor fluya a los espacios infinitos a través del universo y más allá.*

También puede enviar amor a través del momento presente a cada otro momento del tiempo. Empiece amando la inmediatez exquisita de la experiencia que vive en el instante, luego mande amor a cada memoria o pensamiento del futuro que surja en la inmediatez del momento presente.

Ahora también mande amor al pasado y al futuro, al sin fin de inmediatamente intensos "ahoras" que hayan aparecido o que alguna vez aparecerán. No se preocupe por hacerlo bien. Simplemente envíe amor y deje que él encuentre su camino al pasado y futuro. Note la sensación de amar al flujo completo del tiempo. Incluya tanto de la eternidad como pueda.

Note cómo es la experiencia del momento presente cuando permite que el amor y la aceptación ilimitados fluyan desde este momento hacia todos los demás momentos en el tiempo. Amar todos los momentos de su vida y más allá ¿Limita o restringe la experiencia del momento presente? o ¿Será que amar todo el tiempo le permite percibir y amar de forma más plena la preciosa singularidad de este preciso instante? Paradójicamente, amar todo el tiempo puede llevarnos a un contacto más íntimo con el momento presente.

No necesita ser selectivo a la hora de amar. Puede dar amor a todo, incluso a la resequedad de su boca, a la sensación de tocar la piel de un perro, al sonido del viento, al misterio del pensamiento, a la infinidad del espacio en sí o hasta a una sensación mística directa más allá de los sentidos comunes, tal como la infinita expansión del tiempo en sí.

La maravilla de estar lleno de amor y alegría, como consecuencia de sencillamente repartir consciencia y amor a

todo lo que aparece en nuestra experiencia, es lo que nos libra de tener que encontrar las experiencias correctas y de evitar las incorrectas. Si usted puede llenarse de la dulzura del amor hasta rebosar, sólo mirando un envase plástico, ¡imagine como esto podría afectar sus citas de los sábados en la noche! Aunque no tiene que casarse con la primera persona a quien llena de amor a través de sus ojos, podría descubrir que la apariencia física no es tan importante para el amor y el romance como pensaba. De igual forma, podría no importar tanto cual canción toca en la radio, el menú de la noche, tener una experiencia expandida u oprimida, tener sufrimiento o no, ni lo que sucede. Si todo tiene potencial para recibir este flujo de amor ilimitado, entonces usted puede simplemente relajarse y amar aquello que esta frente a usted o sucede ahora mismo, sea lo que sea.

EL AMOR REVELA LA BELLEZA INTERNA

Hay algo aún más sorprendente que puede descubrir: Cuando colma algo con amor, eso revela su belleza interior. Así como la luz negra revela la fluorescencia en un afiche de los años sesenta, el amor en su consciencia puede revelar belleza, maravillas, el valor intrínseco y la perfección que existe en todo. El secreto para advertir más perfección en el mundo no es crear una vida perfecta llena de exquisitos objetos de arte, amantes hermosos, comida deliciosa y exclusivamente

experiencias placenteras, sino de llenar cada objeto, cada persona y cada experiencia de la plenitud interior de amor hasta que su belleza interna brille con una profundidad radiante. Puede lograr esto en una fantástica mansión o en el vertedero local. Lo puede lograr con una bella estrella de cine o con el viejo odioso que vive en misma calle.

También puede hacer esto con su propio cuerpo y personalidad. Ese amor que fluye a través de sus sentidos, es lo que usted en realidad es. El cuerpo y la personalidad en los cuales usted se percibe son en realidad otros objetos para amar. Todas las reacciones, pensamientos, deseos y sensaciones internas que surgen son simplemente más cosas de amar. Son bellas, como todo lo demás.

También hay una intensa y gran belleza, perfección y maravilla en las más grandes dimensiones de su Ser. El espacio vacío revela una textura gloriosa, plenitud y suavidad más allá de la cosa más suave en el universo cuando ama plenamente y sin reservas. El tiempo se convierte en un área de posibilidades y creaciones infinitas cuando usted ama con todo su corazón. La presencia y todas la cualidades de su Ser, incluyendo el amor, la paz, la alegría, la claridad y la fortaleza son algunos de los más ricos sabores que puede imaginar cuando simplemente los ama con todos sus sentidos y con la consciencia en sí.

No se lleve de mi palabra. Descubra usted mismo lo que sucede cuando usted ama sin razón alguna, en especial si

incluye a todos y a todo. El amor es para darlo y compartirlo y luego para dar aún mas.

MÁS ALLA DE LA EXPERIENCIA DEL AMOR

Más allá de la posibilidad de sentir más y más amor en su Corazón, está el aún más rico descubrimiento de que usted es y siempre ha sido amor. Este flujo de consciencia abierto es lo que le conforma; es su naturaleza verdadera. Cuando usted siente más amor, está percibiendo más de la realidad verdadera de su Ser.

Reconocer que el amor es su esencia, su naturaleza, permite una sensación de plenitud máxima que no depende ni siquiera de sentir amor. Si usted es amor, entonces no importa si usted lo percibe ahora mismo o no. Si por un momento no siente sus hombros, ¿Significa eso que los perdió? No, ellos son parte de usted y siempre están allí, los esté notando o no. Eso no significa que no importa si vive el potencial completo del amor que existe en usted. Sin embargo, una vez haya descubierto y vivido en repetidas ocasiones la verdadera naturaleza ilimitada del amor que usted es, no importa si lo siente ahora mismo o no porque usted sabe que ese potencial infinito es quien usted es y quien será siempre.

Aunque es rico explorar y descubrir la capacidad de su Corazón de amar de forma ilimitada y luego amar un poco más, usted puede simplemente reposar aquí como amor en sí.

El amor en calma, sigue siendo amor. Cuando el amor reposa como el potencial puro de amar, es sólo otra dimensión de su naturaleza de aceptación y permisividad.

El amor no es solamente suyo; es la naturaleza, o esencia, de cada parte de usted. La capacidad de consciencia abierta y espaciosa siempre está aquí, aun cuando usted sólo utiliza una pequeña porción de esta capacidad. Todos los ejercicios y prescripciones contenidos en este libro son en realidad descripciones de aquello que ya es verdad y siempre lo ha sido. No importa qué tanto o qué tan poco fluye el amor en este momento, el amor está aquí siempre. Es lo que usted es y siempre ha sido.

Cada momento de toda su vida ha sido una experiencia del flujo de consciencia y de amor hacia algo. Aun cuando no se siente el amor, no es que haya menos de él; solamente menos de su expresión. La fuente aún está ahí, en toda su gloria. El amor no es sólo para darlo, el amor es usted.

puedo pensar que siento amor
pero es el amor que me siente a mí
siempre poniendo a prueba las fibras tejidas
que encierran y protegen mi corazón
como una llama ardiente
que no permite la ilusión de la separación

y así como el material insubstancial de mi fortaleza interna

se desvanece con el fuego persistente
desesperadamente intento salvar algunas de las cenizas
escapando hacia otro sueño de pasión
puedo pensar que encontraré amor
pero es el amor que me encuentra a mí

mientras, el amor se vuelve paciente y yace en espera
sus brazas eternas brillan gentiles
y aun si me regreso e intento sujetar la fuente de calor
termino frío y con las manos vacías
Puedo pensar que poseo el amor
pero es el amor el que me posee

al final, soy consumido
el amor se ha convertido en una llama que arrasa
que se apodera de todo
y da nada a cambio
puedo pensar que el amor me destruye
pero es el amor que me hace libr

Más información sobre Nirmala está disponible aquí:
http://endless-satsang.com
Descarga ebooks libres y extractos de libros por Nirmala en
http://endless-satsang.com/gratis

SOBRE EL AUTOR

Luego de toda una vida de búsqueda espiritual, Nirmala encontró su maestro, Neelam, un devoto de H.W.L. Poonja (Papaji). Ella convenció a Nirmala de que la búsqueda no era necesaria. Luego de tener un profundo despertar espiritual en la India en 1998, el comenzó a ofrecer satsang con la bendición de Neelam. Esta tradición de sabiduría espiritual ha sido ampliamente diseminada por Ramana Maharshi, un santo Hindu muy reverenciado, que a la vez fue maestro de Papaji. La perspectiva de Nirmala también fue expandida por su amigo y maestro, Adyashanti.

Nirmala también es autor de *Eso es Eso: Ensayos sobre la verdadera naturaleza.* Muchos otros escritos están disponible sin costo como archives descargables en la página: http:/endless-satsang.com/. Aparte de impartir satsang en los E.U. y Canadá, Nirmala está disponible para sesiones de apoyo espiritual en persona o por teléfono. Para una sesión, puede contactarle en http://endless-satsang.com/spiritual-mentoring-arrange-a-session.htm. Nirmala vive en Sedona, Arizona con su esposa, Gina Lake.

Endless Satsang Foundation
http://endless-satsang.com
Descarga ebooks libres y extractos de libros por Nirmala en
http://endless-satsang.com/gratis